

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

А. КОЧЕРГИН

КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ

НЮМОН

ВВЕДЕНИЕ В ШКОЛУ

БОЕВОГО КАРАТЭ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2002

ISBN 5-901342-01-1

© Оформление ООО «ЛЕКС СТАР», 2002.

© Кочергин А., 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	5
Диалектическая методика «Кои но такинобори рю» (Карп, плывущий вверх по водопаду)	6
Религиозные разногласия в преподавании восточных систем рукопашного боя	8
Наступательная тактика «Кои но такинобори рю»	9
«Кои но такинобори рю» — особенности мотивации	11
Спортивный и прикладной разделы по методике «Кои но такинобори рю»	13
«Кои но такинобори рю» — техника субъективного каратэ	15
Тактическая направленность борьбы в практике «Кои но такинобори рю»	18
Особенности техники ударов ногами в боевом каратэ «Кои но такинобори рю»	20
Разминка «Кои но такинобори рю»	21
Зависимость выносливости бойца от правильно поставленного дыхания	23
Формирование комплексов ОФП по методике «Кои но такинобори рю»	24
Распределение нагрузок в Предсоревновательном периоде обучения	26
Постановка техники ударов по методике «ШИФР 1:1» и «ШИФР 5:5»	28
Методика пассивной безопасности «Кои но такинобори рю»	29
Зоны поражения в «Кои но такинобори рю»	31
Ритмы и звуки в методике «Кои но такинобори рю»	35
Японская традиция в манере ведения поединка	37
Способы психического самоуправления «Кои но такинобори рю»	38
Способы формирования и практическое использование психотактики	40
Влияние учения Конфуция на методические основы дальневосточных систем рукопашного боя	42
Методика «Сатори» в преподавании систем рукопашного боя	45
Вторичные факторы формирования индивидуальной манеры ведения поединка	48
Отношение к болевым ощущениям как фактор, формирующий силу личности бойца	50
Тематика прикладного раздела	52

Специальная физическая подготовка	55
Спецприемы и психологическая подготовка	58
Методика многоборья в преподавании рукопашного боя	59
Тактические стереотипы прикладного раздела	61
Визуальный анализ и осязательный контроль	64
Осязательный контроль	66
Практика «тактического зомбирования» в подготовке служащих специального назначения	67
Критерии самооценки достигнутого результата	69
Школа методического типа	70
Приложение 1	71
Приложение 2	73
Приложение 3	75
Приложение 4	76
Приложение 5	77
Положение о поединках с боевым ножом	82
Приложение 6	84
Тематический план работы	89
Библиография	91
Фото	92

Предисловие

Данные материалы представляют собой совокупность взглядов автора на идею организации, методику подготовки (спортивной и прикладной) в школе, где не только проходят обучение спортсмены разных стилей, но и осуществляется переподготовка, повышение квалификации достаточно большого круга специалистов: инструкторов и сотрудников служб безопасности государственных и негосударственных структур, а также тренеров по спортивно-боевым единоборствам.

Изучение этих материалов убеждает, что автор обладает большим опытом, высокой квалификацией и собственным взглядом на систему профессиональной подготовки соответствующих специалистов. Это касается практически всех аспектов подготовки (технической, тактической, психологической), направленности и содержания общей и специальной физической подготовки, а также оценки уровня их квалификации и подготовленности. Безусловно, представляют интерес предлагаемые и обосновываемые автором **принцип силового доминирования**, алгоритмы возможных действий против потенциальных преступников, и **принцип перехвата психологической инициативы**, особенности использования специальных средств тренировки для интенсификации обучения (в частности, в процессе разминки) и др.

При этом автор ясно отдает себе отчет о существенных и принципиальных отличиях процесса обучения спортсмена и профессионала специального назначения (в широком понимании этого термина). Более того, он акцентирует внимание и пытается разрешить диалектическое противоречие между необходимостью использования спортивных средств в подготовке и опасностью формирования так называемого спортивного стереотипа мышления (по его определению). Главный путь разрешения этого противоречия он видит в моделировании в спортивном зале и на татами (на тренировках и в соревновательных поединках) достаточно жесткой обстановки, которая, учитывая реалии будущей деятельности этих специалистов, вполне оправданна.

Не всё в позициях автора является бесспорным, а часть из них требует своего практического подтверждения. На мой взгляд, упущены вопросы совершенствования

спортивной экипировки, рекомендации по режиму тренировок и отдыха, вопросы питания в период больших тренировочных нагрузок и др. Думается, что в дальнейшем они будут проработаны.

В целом реализация и проверка идей автора и его программы интересна как в теоретическом плане (в целях развития теории спортивно-боевых единоборств, акмеологических аспектов обучения соответствующих специалистов), так и в практическом — для создания и развития отечественной системы профессиональной подготовки широкого круга специалистов служб безопасности и для создания новых методик подготовки в спортивных единоборствах.

**Начальник кафедры преодоления препятствий
и рукопашного боя Военного института физической
культуры, доктор педагогических наук, профессор,
полковник, мастер спорта СССР, мастер 3-го Дана
по боевому каратэ**

С. М. Ашкинази

Введение

Данная публикация посвящена концепции развития боевой школы каратэ «Кои но такинобори рю», созданной для изучения и популяризации новых форм обучения полноконтактному каратэ, апробации и адаптации новых тактических и технических решений, как созданных в рамках школы, так и принятых в спортивных видах единоборств. Отдельной темой изучения является создание новейших методик подготовки сотрудников специального назначения.

При создании школы за основу построения была взята базовая идеология старых боевых школ Японии (Рю), которые не занимались коммерческой популяризацией своих методик, а готовили реальных разносторонних бойцов, причём подготовка, как правило, велась индивидуально, учитывая особенности обучаемого. Если бы старые мастера перенесли в современность, наверняка они не стали бы пренебрегать современными видами оружия и новейшей тактикой, так как древние Рю были прежде всего практическими боевыми тренинговыми центрами, а уже потом носителями мистических знаний. Центр прикладных исследований «Кои но такинобори рю» активно занимается разработкой новых методик обучения рукопашному бою и тактикой применения современного холодного и огнестрельного оружия.

На Востоке существуют символические цвета обучения:

- *Белый — цвет доброты и открытости, символизирует позитивность передаваемых знаний и чистоту намерений как учителя, так и ученика (айкидо, традиционное каратэ, дзюдо).*

- *Чёрный — таинственный цвет секретных знаний и закрытых кланов (нин дзюцу, дзю дзюцу, айки дзюцу).*

- *Красный — агрессивный цвет беспощадности. Учитель «толкает ученика в яму» и наблюдает, как тот карабкается в «грязи», пытаясь выбраться. Если выберется — значит, чему-то научится, причём сам и сразу, если нет — значит, в этой школе он не сможет ничему научиться и он ошибся с выбором места обучения.*

Однажды к Миямото Муссаси пришёл самурай с просьбой принять его в ученики, великий мастер посмотрел в его глаза и спросил имя просителя, затем взял лист бумаги и начертил сертификат об окончании школы. «Но я же ничему не успел научиться?..» — удивился самурай. «Твой мужественный взгляд говорит о том, что ты познал самое главное — «То», чему я пытаюсь научить в моей школе...» — ответил ему Миямото.

«Кои но такинобори» переводится, как «камп, плывущий вверх по водопаду», это символически означает, что только смерть может остановить кампа, плывущего на нерест вверх по водопаду, он либо достигает своей цели, либо умирает -отсутствие выбора и беспощадность к себе, вот о чём говорит эта старая китайская легенда, получившая в Японии новое звучание.

«Кои но такинобори» — символ доблести самурая. Цвет обучения школы «Кои но такинобори рю» — **красный!**

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА

<<КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ>>

(КАРП, ПЛЫВУЩИЙ ВВЕРХ

ПО ВОДОПАДУ)

Каждый вид спорта определяется двумя составляющими: правилами соревнований и системой подготовки. Это позволяет не путать дзюдо с самбо, а кикбоксинг с муай тай. Для подготовки спортсменов высокого класса крайне важно строить тренировочный процесс

грамотно, поступательно, продвигаясь от ОФП к СФП, затем технике и тактике, разделяя подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды.

Развитие в мире восточных систем рукопашного боя идет сложным путем. Если с внешним восприятием эстетики боевого искусства у европейцев всё в порядке, то с глубинными мотивациями и методической базой полная неразбериха, которой в немалой степени способствуют сами основатели. Мировоззрение японца — это философия человека, сидящего на полу своего дома и смотрящего в открытую дверь, европеец взирает на мир с вершины холма (по мнению самих японцев). Поэтому на Востоке не принято заглядывать слишком далеко вперед, европейцу же свойственно перспективное планирование.

Школы на Востоке изначально носили закрытый, клановый характер, методики которых скрывались не то что от иностранцев, а от собственных соотечественников. Современное развитие и популяризация единоборств носит чисто коммерческий характер, что совершенно противоречит клановым принципам восточного типа, а это, в свою очередь, отражается на всей системе подготовки.

Следует заметить, что идеологическая и методическая базы любого восточного единоборства основываются на доминирующих восточных религиях: буддизме, синтоизме, ламаизме, даосизме и т. д. Это мировоззрение чуждо русскому человеку, да и любому европейцу тоже. Много раз наблюдая за восточными учителями, невольно замечаешь, как за маской благожелательности скрывается холодная снисходительность к неапонцу, некореюцу, некитайцу. Опыт показывает, что приглашение на семинар очередного сэнсэя заканчивается в лучшем случае легким шоу на тему «секретная техника» и абсолютным нежеланием творчески передать продвинутые методики. Объясняется это идеологическими причинами:

Во-первых, не обладая глубокими знаниями и стремясь их получить, неапонские отделения школы вынуждены приглашать японских мастеров, причём небесплатно.

Во-вторых, при подобной экспансии японских видов спорта нельзя (для японцев) терять лидирующие позиции в этих видах, что поднимает престиж Японии.

В-третьих, о Японии. Японцы считают, что они и их страна имеют божественное происхождение, которое началось на горе Фудзияма. Соответственно, все неапонцы, не имеющие связи с Фудзиямой, такого происхождения не имеют, а значит, не совсем полноценны по японским меркам.

Рассмотрим типичный японский план тренировки по каратэ.

1. Построение в ряды, согласно рейтингу.
2. Подготовительно-ритуальная часть.
3. Разминка на месте.
4. Отработка техники в рядах.
5. Работа в парах.
6. Завершающая ритуальная часть.

Подготовительная и заключительная части занимают вместе до 10% времени тренировки и, как правило, включают в себя до 10 различных приветствий и ритуалов. Все ритуалы проводятся на японском языке, что, конечно, настраивает обучаемых на занятие, причём именно своей непонятностью и экзотичностью. Представим, насколько обыденно и понятно звучат эти ритуалы для японца. Основное отличие в методике заключается в мировоззрении, для японца в каратэ нет тайны, эта всего лишь одна из сторон национальной культуры.

Для европейца Восток — это всегда мистика, начини называть проявление энергии КИ (ЦИ) — биомеханикой, а состояние дзин-син — чувством партнера, и с каратэ спадет половина мистического очарования. Не сотвори себе кумира, Восток, как известно, дело тонкое. Полный ритуал целесообразно проводить перед боями для психологического настроя, в остальные дни ограничиваться коротким приветствием, счётом и терминологией, принятыми в этом виде спорта. Сложные биомеханические процессы следует объяснять на понятном для обучаемых языке, что необходимо для идеомоторной отработки. При

применении сложных, но необходимых терминов давать их популярный перевод. Что касается методики тренировок, то каждый тренер должен подходить к этому процессу творчески, не копируя слепо восточные образцы, а исходя из своего видения тренировочного процесса, причем поиск бесконечен, а любая остановка этого поиска диалектически необоснована.

Вникая в ритуалы, знакомясь с официальной историей школ, вдруг начинаешь понимать, что быть лучшим мастером, чем Уэсиба или Ояма, невозможно, тогда куда же ведет методика этих школ? Даже на Востоке говорят: «Глуп тот, кто думает, что он сильный, всегда придет тот, кто сильнее». Надо скептически изучать как можно большее количество информации и всего, что связано с избранным видом спорта, пытаться выделить рациональное зерно, исключая несущественные внешние атрибуты. Неразвивающаяся методика морально деградирует, а слепое подражание чужим традициям — это дорога в никуда. Мерилом любой методики является конечный результат.

Я не против японских традиций, я за сохранение и развитие огромного спортивного опыта России. Хочу привести один пример. Развитие дзюдо в СССР шло своим, обособленным от остального мира, путем, всегда с дефицитом японских методик и ритуалов, это заставило в короткий срок создать собственную, оригинальную, советскую школу дзюдо, имеющую в своем активе чемпионов мира, Европы и Олимпийских игр, это убедительный пример диалектического подхода к методике.

В заключение хочу подчеркнуть, что развитие таких технически сложных видов спорта, как восточные единоборства, в России невозможно без собственных методических разработок, учитывающих широкий спортивный опыт и творчески реализующих современные исследования в этой области.



**РЕЛИГИОЗНЫЕ РАЗНОГЛАСИЯ
В ПРЕПОДАВАНИИ ВОСТОЧНЫХ СИСТЕМ
РУКОПАШНОГО БОЯ**

Уже отмечалось, что мировоззрение восточного мастера базируется на одной из доминирующих ветвей буддизма. Важнейшей частью подготовки бойца считается психологическая подготовка, а точнее — способы управления психикой. В этой важной части обучения возникают основные противоречия. Восток, без сомнения, добился ощутимых результатов в области самоуправления, суггестии и гипноза. Причем вся методика психорегуляции либо заимствована, либо и есть религиозная практика. Хорошо ли это?

Португальцы были первыми европейцами, всерьёз и надолго проникшими в Японию. Будучи миссионерами Папского престола, они активно обращали язычников в католицизм, причем в начале процесс крещения проходил достаточно активно, более того, эмиссары португальского двора благосклонно принимались при дворах удельных князей. Затем за исторически ничтожный промежуток времени христианство в Японии практически полностью погибло в огне междоусобных войн, а традиционные буддийские верования вновь заняли своё доминирующее положение. Почему господа самураи так легко приняли, а затем так легко расстались с христианством? Дело в том, что расхожее мнение о религиозности самураев несколько неверно. Настоящий самурай более почитал предков, чем Будду, а фамильный меч — более, чем храм. Внимательно прочитав «Хагакурэ», начинаешь понимать почему. Вся жизнь самурая пронизана стремлением к достойной смерти, а воинская доблесть и чувство долга и есть высшие добродетели. Как говорил Мао Цзэдун: «Читай, не читай — императором не станешь». Исповедуя (в разных вариантах) буддизм, самурай всё же на первое место ставил свои традиционные ценности: «Если боги не услышали мои молитвы только потому, что я осквернён кровью, я убеждён, что ничего не могу с этим поделать, и поэтому я молюсь, не взирая на осквернённость» («Хагакурэ»).

Такое «уравновешенное» отношение к религии дало возможность для японского эксперимента с католицизмом, но дело в том, что весь уклад жизни, построенный на другой религии, диктовал возврат к вере предков, а многие поколения воинственных самураев и есть зримое воплощение смысла жизни и мировоззрения настоящего японца. Человечество по сей день не придумало более совершенного холодного оружия, чем самурайский меч, и более целенаправленного воина, чем самурай. Всё это продукт связи поколений, единства их морали, этики и религиозных взглядов. Историческая целостность нации — залог её дальнейшего развития. Под исторической целостностью мы понимаем:

- почитание своих исторических корней;
- самобытную культуру;
- уважение к предкам;
- и самое главное, национальное мировоззрение, в основе которого лежит традиционная религия.

Будучи русским человеком, я могу добиться успехов, лишь оставаясь целостной личностью, что невозможно без твёрдого православного мировоззрения. Любые метания по экзотическим — восточным — мировоззрениям и религиозным течениям могут только ослабить целеустремленность и силу личности славянского типа. Самое страшное для духа — это сомнение. Блуждая между верой и неверием, можно потерять самого себя.

Некоторые психотехники Востока крайне интересны и, бесспорно, необходимы в тренинге, но только при наличии целостного взгляда на жизнь. Наш предок святой Александр Невский перед Ледовым побоищем сказал: «Не в силе Бог, а в правде», и не допустил католиков на Святую Русь. «Блажен тот, кто жизнь свою за ближнего своего отдаёт», — сказано в Святом Писании. Чем это хуже самурайских идеалов? Всё, что приходит с Востока, не более чем инструмент для достижения практических целей, духовная сторона тренинга

должна быть глубоко национальной. У нас свой путь познания. Он не лучше и не хуже, он просто наш, а те элементы «восточного пути», которые используются в тренинге, для нас всего лишь средство достижения наших целей в наших условиях.

НАСТУПАТЕЛЬНАЯ ТАКТИКА

«КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

Наступательная тактика крайне интересна для силовых стилей единоборств, так как она позволяет:

- добиться успеха за короткое время;
- реализовать свои физические данные;
- избежать спорных поединков;
- добиться успеха при выполнении специальных (боевых) задач;
- компенсировать пробелы в технике и ОФП.

В настоящее время существуют спортивные направления, ориентированные на атакующие действия, это кёкусинкай, ашихара-каратэ, дайдо-джуку, все виды борьбы и «бои без правил». В связи с этим было бы полезно систематизировать атакующие действия.

Прежде всего поговорим о дистанции. Именно чувство дистанции позволяет реализовать технические возможности и осуществлять пассивную защиту. Дистанция делится на:

- нерабочую;
- дальнюю;
- среднюю;
- критическую.

Соответственно, для каждой дистанции характерны свои технические действия.

Количественный состав связки определяется количеством ударов, включенных в одно тактическое действие, и может быть определен абсолютным числом — не более четырех ударов. Этот выбор имеет объективные объяснения. Дело в том, что, если атакующий не добивается поставленной цели в течение четырех ударов, значит:

- удары технически несовершенны;
- неправильно выбрана дистанция либо положение для атаки;
- защита противника пока позволяет ему компенсировать атакующие действия.

В любом из этих случаев следует прекратить атаку. Затем, упреждая контратаку противника, разорвать дистанцию и атаковать вновь, выбрав другой технический арсенал или изменив позицию относительно противника.

Качественный состав связки определяется, исходя из субъективных особенностей спортсмена, а также предполагаемой дистанции. Находясь на нерабочей либо дальней дистанциях, боец во время атаки должен стремиться к сближению на критическую дистанцию, что позволяет подавлять противника, используя и технику, и физическую силу. Уточним, что:

- дальней называется дистанция, на которой возможна работа только ногами;
- средней — работа руками, коленями и короткие удары ногами;
- критической — дистанция, на которой возможен захват, броски, борьба в партере, удары локтями и головой.

Если спортсмен во время атаки сближается лишь до средней дистанции или предпочитает работать ногами на дальней, он значительно ограничивает себя в технике и не реализует свои физические возможности.

Несмотря на кажущуюся неперспективность работы на критической дистанции высоких длинноруких спортсменов, есть масса примеров, подтверждающих, что правильный подбор и субъективная адаптация ударов и бросков позволяет добиться значительных успехов высоким людям именно на критической дистанции. Например, в боксе - Такер, Холлифилд; в борьбе — Веричев, Карелин. Верно подобранный арсенал позволяет работать на любой дистанции, что крайне важно.

Связка, как правило, включает в себя не более трех ударов, не менее чем на двух дистанциях. При выборе дистанции важен принцип последовательности, например: два прямых руками — удар локтем. То есть средняя — средняя — критическая. Удары ногами с дальней дистанции оптимальны лишь как завершение связки, потому что, не обладая, как правило, значительной скоростью, выдают намерения атакующего.

Существует масса одиночных ударов ногами, способных шокировать или отвлечь противника, но, учитывая, что в последнее время восточные единоборства становятся всё более атлетичными, а спортсмены всё более мощными во всех весовых категориях, несобранность в начале атаки приводит к нежелательным контратакующим действиям противника, т. к. любой удар ногами негативно сказывается на балансе атакующего, а следовательно, и на его защите. Глубоко уверен, что все удары в связке должны быть на поражение. Отсутствие «фехтующих» ударов значительно экономит силы, создаст фактор силового доминирования, что, в свою очередь, позволит сломить волю противника и победить с минимальными энергозатратами. При атакующей тактике не столь важны «фехтовальные» прелюдии, гораздо важнее мощный старт, хорошо поставленные связки и своевременный выход из атаки.

Оптимальной дистанцией для начала атаки является средняя, потому что позволяет реализовать максимальный арсенал технических приемов. Критической дистанции свойственно силовое единоборство, поэтому переход на критическую дистанцию необходим лишь как завершение удачных действий со средней дистанции.

Разрыв дистанции при выходе из атаки требует специальной отработки, т. к. является частью пассивной безопасности и призван погасить контратаку противника. Предпочтительным считается выход на фланги, а в идеале — под левую руку (в поединке с правой). Отступление назад слишком прямолинейно и не имеет достаточной скорости, движущийся на вас противник обладает несомненным преимуществом для ответной атаки. Уход на фланг — это уход с линии контратаки, а левая рука (нога), как правило, слабее правой, что тоже ослабляет остроту ситуации. При разрыве дистанции до дальней, тем более при уходе на фланг, выгодно наносить одиночные удары ногами. Даже не полностью реализованные, они остановят противника и будут создавать «комплекс наказания за ответные действия», реализуя принцип силового доминирования.

Обмен ударами на средней дистанции крайне травматичен и опасен, а следовательно, не обоснован, так как велика вероятность случайного попадания. Любая нестабильность негативна. При напоре противника стоит применять тактику челночного движения, два-три удара — шаг назад, резкое ускорение — два-три удара — шаг назад и т. д. Это позволяет измотать агрессивного противника, не ввязываясь в жёсткий обмен, но не забывая, что каждая атака противника должна быть наказана.

Не стоит забывать о разных типах физической деятельности в защите и при атаке (Инь-Ян движения). Удар отличает жёсткое и непродолжительное мышечное возбуждение. Защита осуществляется длительными мышечными напряжениями, и следовательно, более энергозатратна. В конце поединка, когда силы значительно истрачены, целесообразны жёсткие одиночные удары, применяемые с входом на среднюю дистанцию и имеющие стойкую периодичность, заставляя противника находиться в скованном состоянии. Единоборство на критической дистанции физически является самым тяжёлым и в конце поединка не рекомендуется.

Атакующая тактика позволяет реализовать принцип силового доминирования, свести к минимуму защитные действия, минимизировать энергозатраты, свободно выбирать и использовать дистанцию. Крайне важно реально реализовать каждый удар в связке и вовремя разрывать дистанцию, не ввязываясь в обмен. Техника, количество и дистанция ударов выбираются субъективно для каждого спортсмена. А самое главное, атака — основа тактики специальных подразделений и доминирующая тема в содержании прикладных разделов.

**ОСНОВНЫЕ ИДЕИ ТАКТИКИ
«КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»:**

1. Отсутствие неакцентированных ударов.
2. Реализация индивидуального технического арсенала на всех дистанциях по мере сближения или удаления от противника.
3. Сближение на критическую дистанцию и силовое доминирование.
4. Максимальное сведение защитных действий к пассивной безопасности.

«КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ» — ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ

«КОИ НО ТАКИНОБОРИ» переводится с японского, как «камп, плывущий вверх по водопаду», и подразумевается, что только смерть может остановить кампа, плывущего наперест вверх по течению. Это выражало состояние духа самурая, который уясняет свою цель, и только смерть может его остановить в движении к ней. При всей средневековой патетике это короткое выражение очень ёмко отражает состояние духа опытного бойца.

Крайне важно с первого занятия формировать жёсткие конкретные цели стратегического характера. Причём физическая, техническая и психологическая подготовки должны пересекаться, компенсируя при необходимости недоработки друг друга. Чтобы пояснить свою мысль, приведу пример:

отжимание на кулаках

1. Физическая часть — специальное физическое упражнение для укрепления плечевого пояса и ударной поверхности кулака.

2. Техническая часть — упражнение, имитирующее прямой удар рукой. Обратить внимание на положение локтей (прижатые), правильный (примерно 45°) разворот кулака, прямая спина, жёсткое ударное дыхание.

3. Психологическая часть — упражнение, развивающее выносливость, традиционно выполняется максимальное количество + еще один раз, несет элемент преодоления, который обучаемый в состоянии оценить субъективно.

Психологическая подготовка в состоянии компенсировать недостатки индивидуальной техники и физической готовности. Дело в том, что, опираясь на последние исследования, можно с уверенностью сказать, что максимальные энергозатраты у человека связаны с интеллектуальной, а не с мышечной деятельностью. Это наводит на мысль о перераспределении энергии путем психологического тренинга. Многие специалисты в прикладных — боевых дисциплинах подтверждают особую трудность нейтрализации наркоманов, алкоголиков и душевнобольных минимум по трем причинам:

1. Нечувствительность (этих целей) к боли.
2. Удивительные всплески физической силы.
3. Неудержимое стремление к выбранной цели.

Эти наблюдения предполагают, что при искусственном или болезненном ограничении ментальной деятельности человек приобретает, хотя и импульсивно, уникальные физические качества, совершенно не соизмеримые с его субъективными физическими характеристиками.

Цель всей психологической подготовки — это умение управлять своим психическим состоянием, способность акцентировать тактические цели путем выделения главного из общего, делая это рефлексивно.

На Востоке первый и главный девиз для воина: «Опустоши себя».

Говоря современным языком, боец не должен думать во время схватки, оставив свой разум пустым. Только в этом случае энергия, не потраченная на интеллектуальные процессы, может быть перераспределена на физический уровень, а отсутствующее сознание не будет иметь возможности субъективно ошибаться, оставляя воину органы чувств, объективное восприятие и неосознанное реагирование.

Схематично психологическая сторона тренинга выглядит так:

- осмысление полученного задания;
- идеомоторное моделирование движения;
- физическое воспроизведение;
- многократное повторение;
- постановка тех. действия с учётом тактических вводных;
- завершение тренинга — рефлексивное, неосознанное воспроизведение;

— тех. действия по команде либо как реакция на типичный раздражитель.

Психическая деятельность опытного бойца сводится к опознанию типичных раздражителей и типичной реакции на них без эмоциональной окраски действия. Такое состояние называется «не присутствие», боец ментально отсутствует в процессе борьбы, в ней участвует лишь его комплекс раздражителя — реакция. Это позволяет объективно воспринимать обстановку, не анализируя ее, а лишь типично реагируя на ее изменения. Подобное состояние достигается лишь продолжительным тренингом и совершенно невозможно без реального прикладного опыта.

Боевой опыт является главной и завершающей стадией психологического тренинга. На начальных этапах формирования бойца подобный эффект невозможен. Для повышения боевых качеств следует использовать внутренние раздражители, отключающие сознательную деятельность. Дело в том, что в сознании человека доминирующую роль играет инстинкт самосохранения, это безусловный инстинкт, заложенный изначально, а не приобретённый под воздействием внешних условий. Реакция, вызванная этим инстинктом, может быть настолько сильна, что способна вызвать необратимые физические и психические нарушения, не будь у психики системы защиты. При пике возбуждения срабатывает механизм охранительного торможения, человек перестает воспринимать окружающее как реальную действительность. Если взглянуть в прошлое, то каждый вспомнит состояния: «как во сне»; «не помню, как оказался»; «откуда силы взялись». Отключившись на пике возбуждения, психика проявлялась в виде рефлекторных действий без осмысления происходящего.

В начале обучения для управления психикой и её отключением следует использовать два раздражителя: страх и ярость. Несмотря на свою непохожесть, эти чувства вызывают сходные психические состояния. Крайне важно довести психику до пика возбуждения, что, в свою очередь, позволяет перейти на рефлекторный уровень восприятия действительности. Страх и ярость вызывают стрессовые состояния, которые сами по себе негативны, т. к. могут вызвать скованность и повышенные энергозатраты, поэтому в процессе обучения инструктор должен наращивать количество спаррингов, что, в свою очередь, позволяет накопить опыт управления психикой.

Для управления психикой можно использовать методику «минимизации побудительного мотива». Приведу пример: мой вес 95 кг, занимаюсь каратэ более 20 лет и достаточно агрессивный человек, сориентированный на атакующий стиль поведения. Представим, что произошло столкновение в ограниченном пространстве с агрессивно настроенным мужчиной около 150 кг и явно спортивной внешности. Что я буду ощущать? Избежать поединка невозможно. Моя стереотипная агрессия подсознательно ослабляется чувством самосохранения, поэтому привычный настрой на «победу любой ценой» может вызвать внутреннее противоречие, а любое сомнение в бою — губительно. Любая суперзадача (например, полная победа) вызывает подсознательные противоречия, попытки оценки своих и чужих шансов на успех, что недопустимо! Чтобы избежать этих негативных размышлений, следует минимизировать стратегическую цель. Не победа, а, скажем, привычное, конкретное техническое действие, в результативности которого я уверен. В моем случае это «тейсо» в подбородок. Учитывая большой прикладной опыт, подсознательно уверен в успехе этого приема; и, если он пройдет, дальнейшие мои действия будут подчинены динамике боя, и навряд ли я буду о чём-то размышлять, а значит, мои действия будут носить рефлекторный характер.

Минимизация побудительного мотива целесообразна прежде всего в начале поединка. Задача, стоящая перед бойцом, должна сводиться от абстрактной победы к выполнению конкретного, хорошо знакомого, апробированного, технического действия, это придаст спортсмену раскованность, что очень важно. Победа из первичной задачи становится вторичной, это снижает негативную составляющую чувства ответственности, нейтрализуя комплекс самооценки и преобразуя бойца в «биомеханизм» по воплощению на практике

предварительных наработок. Исходя из этих психологических установок, утверждаю, что бойцу необходимо иметь коронные удары и связки.

Победа в бою в большей мере зависит от правильно сформированной мотивации. Психология бойца, способы самоуправления крайне важны как для боевого использования, так и для спорта. Наиболее значительным материалом в этой области является японский средневековый трактат «Хагакурэ», известный, как «Бусидо», или «Путь воина». Он практически полностью посвящен психологической подготовке бойца, что ещё раз подтверждает главенствующую роль психологии в тренировочном процессе.

СПОРТИВНЫЙ И ПРИКЛАДНОЙ РАЗДЕЛЫ ПО МЕТОДИКЕ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

*Принцип боевого искусства состоит в том,
чтобы нападать, не думая о жизни и смерти, —
пускай всё решит судьба.
«Хагакурэ», XVIII в.*

Уже не раз говорилось, что у спортивного и реального поединков очень мало общих черт. То, что запрещено в спорте, является ведущей техникой в прикладном разделе. Чем это вызвано?

Спорт	Прикладной раздел
Существует за счет широкой популяризации и проведения для соревнований.	Специальные техника и тактика исполнителей специального назначения.
Определяется правилами проведения соревнований.	Определяется предпочтительной методикой поражения.
Цель поединка — доказать судьям свое превосходство над соперником в рамках правил.	Цель — «отключение», травмирование или уничтожение противника без ограничения в средствах.
Тождественность соперников — вес, спортивный опыт.	Невозможность предварительного выбора противников.
Техника и тактика, зрелищного оценочного боя.	Грубая неэстетичная техника, выполняемая с максимальной жестокостью.

Слишком много различий, слишком тяжело перенести и адаптировать спортивный стиль в русло боевого применения. Но в то же время не стоит забывать, что при существенных различиях в тактике и психологии спорт и боевые разделы используют однотипную технику. Связано это с общими корнями — древними боевыми школами, которые для привлечения большего числа занимающихся стали вводить ограничения в правила ведения боя, постепенно превратив его в спортивный поединок. Яркий тому пример — современное у-шу Санда, напрочь лишенное даже намек на свое боевое прошлое. Современные школы даже бравируют своим эстетизмом и безопасностью ведения поединка. Тхэквондо, сётокан и так называемые боевые фулконтактные стили типа кёкусинкай, джиу-джитсу, хапкидо имеют столь значительные ограничения в правилах, что называть их боевыми можно только с иронией. Современные школы, рожденные, как правило, в первой половине прошлого века, носят исключительно спортивный характер. Пытаться преподавать их без принципиальных изменений служащим «специального назначения» не просто глупо, а, скорее, опасно, т. к. формирование спортивного образа мышления и самоконтроля, спортивная тактика и спортивная психология не имеют ничего общего с реальным боем, где победа порой означает окончание чьей-то жизни. Нужен ли спорт и спортивные поединки для центров боевой подготовки? Да, если используют спортивные методики для:

- специфического укрепления организма;
- постановки типичной техники;
- последовательного, подводящего укрепления психики.

Спорт — это мощный инструмент для общего формирования бойца специального назначения. Более того, зримость успехов конкретной школы более всего заметна при участии её членов в соревнованиях. Но в каких? Соревновательный опыт, способность гибко вносить ограничения в собственную технику и тактику необходимы бойцу при идеомоторном формировании стереотипов поведения. Что касается предпочтения, то, на мой взгляд,

наиболее полезны соревнования по самбо и дзюдо, а наиболее интересны — по дайдо-дзюку и муай тай в связи с их незначительными ограничениями при ведении поединка. Более того, думается, что в процессе отработки техники и тактики боевого применения необходимо проводить спарринги по правилам дайдо-дзюку и армейскому рукопашному бою, что обогатит спарринговый опыт, укрепит физически. А учитывая способ оценки поединка, позволит реальнее оценить субъективную технику.

Но не надо забывать, что даже такие свободные от ограничений стили, как дайдо-дзюку, рукопашный бой и панкратион, ни в коей мере не являются готовой боевой системой и могут использоваться лишь как одна из частей формирования бойца, позволяя частично оценить успехи обучаемого. Не техника и физическая сила определяют готовность обучаемого к реальному бою, а психика и тактика. То есть те части обучения, которые диаметрально отличаются от принятых спортивных.

На основе вышеизложенного напрашивается вывод, что проведение спортивных соревнований необходимо при подготовке бойцов специального назначения, но лишь как техническая и физическая составляющие этой подготовки.

Психологию и тактику следует объединить и выделить в отдельную дисциплину — «Специальная психотактика».



«КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ» — ТЕХНИКА СУБЪЕКТИВНОГО КАРАТЭ

*Беспринципно считать, что ты не можешь
достичь всего, чего достигли великие мастера.*

Мастера — это люди, и ты — человек.

«Хагакурэ», XVIII в.

Если мы внимательно посмотрим на любого продвинутого бойца и сравним его стиль борьбы и технический арсенал с арсеналом других бойцов этого же стиля, то однозначно сделаем вывод: различия в технике и тактике бойцов более значительны, чем общие черты. Это совершенно объяснимо. Неосознанно в течение длительного времени спортсмен оттачивает именно те действия, которые максимально подходят к его биомеханической модели и типу поведения. Если быть точным, то и побеждает боец именно за счет своих индивидуальных особенностей и степени их реализации. Яркий пример тому — плеяда чемпионов мира в тяжелом весе по боксу: Сани Листон, Фрезер, Форман, Мохаммед Али, Холлифилд, Тайсон. Бокс технически крайне ограничен правилами соревнований, и тем не менее каждый из этих великих чемпионов ухитрялся обладать своей собственной техникой, я уж не говорю о тактике. Чемпион — это всего лишь удачный пример реализации индивидуальных особенностей спортсмена.

Возникает вопрос: почему же каждый спортсмен не становится чемпионом? Вопрос сложный и чрезвычайно многогранный. В создании спортсмена экстракласса важны все аспекты подготовки. Но самое главное — выявление субъективных черт на начальных ступенях обучения. Обладая собственным набором характеристик, спортсмен, как правило, вынужден получать обезличенную технику и методику подготовки. И тратит годы, чтобы приспособить её под свой двигательный тип. Причём неизвестно, хватит ли у него способностей для такой серьёзной аналитической работы. И не сведется ли всё к интуитивному отбору приёмов и действий, не застрахованному от ошибок. Методика «Кои но такинобори рю» предполагает следующую последовательность учебного процесса с начинающими:

1. ОФП — 1 месяц. Нагрузка должна быть значительной, что позволяет отсеять психически непригодных людей.

2. СФП — 2 недели. Подводящие упражнения, растяжка, укрепление ударных поверхностей.

3. Соревновательный период — 1 неделя. Не отягощенные знаниями спортсмены соревнуются с максимальным применением защитных средств:

3.1. по правилам бокса;

3.2. по правилам дзюдо.

Соревнования проводятся с учетом весовых категорий и возраста. В процессе соревнований ведется индивидуальное исследование и классификация спортсменов:

— психический тип;

— физические характеристики;

— тактическое предпочтение (первый или второй номер);

— предпочтительная техника (борец или боксер).

На начальном периоде обучения эти классификации крайне относительны, но позволяют тренеру сделать вывод об особенностях и перспективном направлении в развитии спортсмена.

4. Усвоение базовой техники — от 6 месяцев до 1 года.

5. Адаптация базовой техники к индивидуальным особенностям — проводится по мере тренированности спортсмена.

В процессе адаптации происходит изменение траекторий ударов, защиты, стоек, выявление перспективных связей. Не надо бояться экспериментировать с техникой. Бояться нужно биомеханических ошибок. Тело человека следует представлять, как кинематическую модель с одной вертикальной и одной горизонтальной осями и системой шарниров. Затем нужно уяснить, что:

- удар тем эффективнее, чем меньше векторов включено в результирующий вектор;
- равновесие есть продукт борьбы минимум двух сил; соответственно, в идеале удар должен распространяться из центра тяжести в двух направлениях — в цель и в опору, чем меньше амортизирующих элементов в опоре, чем она жестче, тем мощнее удар.

Что может являться негативным амортизатором при ударе:

- согнутая или наклоненная спина;
- несонаправленное положение кисти, плеча, локтя;
- расслабленная опорная нога.

Чем жестче опора — тем длиннее вектор удара, тем короче вектор его отражения. Если все технические действия анализировать через реальную биомеханическую модель, это позволит выделить индивидуальную технику, не отягощенную грубыми техническими нарушениями. Любая техника верна, если она укладывается в жесткую векторную модель, а удары проводятся в максимально узкой плоскости.

Мало того, что правильная техника позволяет переносить к цели удара максимум энергии, она экономит энергоресурсы организма, т. к. технически грамотный удар использует мышечный импульс только в начале и конце удара, средняя часть носит инерционный характер, что верно для всех типов удара. Объясняется это тем, что группы мышц носят антагонистический характер (сгибатели и разгибатели). Когда вектор удара неточен и имеет много составляющих, это усложняет схему движения, что вызывает включение антагонистических групп мышц. Это, в свою очередь, вызывает торможение инерции и несет неоправданные энергозатраты. Правильно поставленный удар всегда самый простой и узконаправленный в биомеханическом, векторном плане. Сложные траектории всегда энергозатратны, хотя порой имеют некий тактический смысл. Выбор субъективной техники — вопрос творческий, зависящий от обоюдных способностей тренера и обучаемого, вне зависимости от вида спорта.

Чем грамотнее будет составлена ОФП — СФП подготовка, тем быстрее можно перейти к технической части обучения. Чем выше квалификация тренера, тем быстрее обучаемый может перейти к работе над индивидуальной техникой.

Наличие субъективной техники у спортсменов экстракласса — реальный факт. Задача методик «Кои но такинобори рю» заключается в раскрытии и использовании индивидуальных способностей бойца уже в начальный период обучения.

Почему татами?

Популярность различных видов бокса в последнее время значительно потеснила восточные виды борьбы. Подумаем, почему. Что формирует общественный интерес к какому-либо явлению — интрига, драматизм происходящего, и нет разницы в этом смысле между популярным сериалом и чемпионатом по футболу. Восточные единоборства традиционно трудны для восприятия, их правила сложны, а система оценки понятна (в большинстве случаев) только специалистам. Время поединка, как правило, не превышает 5 минут — вполне достаточно для определения победителя и крайне мало для серьезного шоу, способного привлечь спонсоров, зрителей, телевидение и тотализатор. Учитывая коммерциализацию всего спорта в целом, «побеждает» не самый эффективный, а наиболее зрелищный вид. Имея англо-американские корни и развиваясь изначально по спортивному пути, бокс на сегодняшний день — абсолютный лидер популярности в мире. В

доказательство этих слов приведу только один пример — приезд Майка Тайсона в Японию. Визит был обставлен с истерическим обожанием. Ничего не имею против выражения тёплых чувств к великому боксёру, но не понимаю, как рассудительные, консервативные японцы могли так «потерять лицо». Чрезмерные эмоции явно не в стиле Страны восходящего солнца. Объяснение одно — глобальная американизация стандартов потребления. Бокс не имеет в Японии достаточно серьёзных последователей, следовательно, обыватель желал видеть не эффективную технику, а эффектное шоу с экзотическим исполнителем.

Чем опасно для прикладных методик такое искривление интересов публики в сторону профессионального бокса?

- Во-первых, находясь в условиях самофинансирования и рыночной конкуренции, имея достаточно длинный период формирования бойца, каратэ и т. д. объективно менее интересны, а значит, и менее жизнеспособны, чем находящийся на пике популярности бокс.

- Во-вторых, формирование стереотипа результативного бойца в обществе происходит под воздействием типичных телевизионных образов, увлекательных, но, к сожалению, всего лишь коммерческих, спортивных поединков.

- В-третьих, будучи доминирующим видом контактного спорта, бокс и его разновидности (муай тай, кик-боксинг, сават) своими традиционными методиками и техническим арсеналом внедряются в сектор подготовки сотрудников специального назначения, что в большинстве случаев надуманно.

Рассмотрим подробнее некоторые тактические особенности разновидностей бокса.

1. Имея, вне всяких сомнений, результативную ударную технику, разновидности бокса культивируют крайне спорную защитную систему, во многом опирающуюся на перчатки как элемент защиты.

2. Тактика 3-5 или даже 12-раундового боя не имеет ничего общего с реальным поединком, а во многом и противоречит ему именно из-за искусственной длительности, обоснованной лишь зрелищностью происходящего.

3. Ограждение ринга формирует не типичное для реальной схватки поведение, с одной стороны, атакующий наносит удары (прижав противника к канату) без входа ногами (с места), а с другой — защищающийся зажимается, укрываясь перчатками (глухая защита). Конечно, подобная ситуация возможна и в реальном бою, но не так целенаправленно, как на ринге, и, что самое главное, без спасительных перчаток.

4. Борьба на критической дистанции — основа любого прикладного тренинга, а борьба в партере — тяжелейший силовой элемент реальной схватки. Единственная разновидность бокса, в которой приветствуется работа в клинче и броски, — муай тай, но эти действия носят в ней, скорее, сдерживающий, чем наступательный характер. Свободный бой на татами позволяет:

1. Выработать у бойца чувство границ площадки (окружающего пространства), а не ощущение каната за спиной.

2. Скоротечность поединка диктует взрывную манеру ведения боя, что идентично реальному ходу событий.

3. Свободные от протекторов руки имеют возможность реализовать разностороннюю защитную технику.

4. Возможность борьбы (бросков и партера) значительно обогащает технический и тактический арсеналы.

5. Ударная техника, применяемая при добивании и в партере, формирует реальные тактические модели боевого поведения.

Опираясь на вышеизложенные пункты, можно сделать вывод, что прикладное обучение разумнее проводить на татами, причём с максимальной широтой технических приёмов.

ТАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

БОРЬБЫ В ПРАКТИКЕ

«КОИ НО ТАКИНОВОРИ РЮ»

Тактическая задача диктует особенности технического арсенала. Рассмотрим для примера последовательность прикладной тактической задачи «Нейтрализация противника».

1. Неявное сближение до средней — критической дистанции. Скрытность подхода требует либо:

- очень быстрого сближения (прыжок, резкое изменение траектории движения и т. д.);
- непринуждённой походки, по диагонали к цели, под правую руку (справа — налево), до критического сближения.

2. Осязательный контакт.

Контроль лёгким прикосновением руки противника (в идеале — локтя с любой стороны). Взгляд следует направлять либо несколько в сторону, либо на грудь цели.

3. Шокирующий удар.

Главное требование к выполнению — внезапность, а значит, выбор за хорошо подобранным, жёстким ударом рукой, предположительно в область горла или носа снизу.

4. Выведение из баланса.

Проведение удара в идеале производится с одновременным захватом частей одежды (или тела) противника, после удара, не выпуская этого захвата, производится сваливание противника. Для этой задачи подойдёт любая неамплитудная, бросковая техника (подножки, подсечки, зацепы).

5. Добивание.

Самая сложная часть задачи, так как носит нестереотипный характер, а следовательно, крайне затруднительна в предварительной отработке. В предварительном подборе добивающего удара следует опираться на прогнозируемые повреждения противника:

- Перелом либо тяжёлая травма шейного отдела или гортани;
- Перелом правой кисти;
- Тяжёлое повреждение паха;
- Черепно-мозговая травма.

На примере рассмотрения этой тактической задачи видно, что тактические условия определяют технический арсенал, а учитывая то обстоятельство, что тактика формируется, исходя из стратегии, выясним:

Какая стратегическая задача стоит перед бойцом «Кои но такиновори рю» ?

— Поражение противника любым возможным способом с обязательным контролем баланса и тактической ситуации!

• Соответственно, борьба, как составляющая техники, должна состоять не из оценочных, сложных в выполнении амплитудных движений, а из контролирующих, силовых элементов;

• Прежде всего стратегия силового доминирования и тактика критического сближения подразумевают следующий технический выбор и стиль борьбы;

• Всё, что можно схватить, надо хватать. Скажем так, любые защитные действия можно заканчивать захватом атакующего противника для выведения его из равновесия (в процессе его атаки) или контрудара с натягиванием на себя захвата реверсной рукой;

• Схватив, сразу «ломать» вертикальную ось противника (нарушение вертикальной стабилизации), то есть, рванув захваченную часть экипировки (тела), вывести из состояния равновесия (баланса);

• Исходя из сложившегося положения противника, либо нанести завершающий удар, либо перейти к удушению (либо болевому приёму) в стойке;

• Сваливание противника стоит проводить лишь как завершение удушающего, болевого приёма либо успешной ударной атаки;

- Неподготовленный переход в партер крайне опасен как для спортивного, так и для прикладного разделов. Потому что:

1. В партере побеждает, как правило, не тот, кто техничнее, а тот, кто тяжелее.

2. В реальном бою оказаться на земле — значит потерять возможность маневра и контроля окружающей обстановки, что совершенно недопустимо и должно применяться либо при отсутствии выбора, либо с вескими на то основаниями.

Борьба не может носить абстрактный характер, формирование индивидуального технического арсенала должно носить продуманную тактическую окраску.



ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ В БОЕВОМ КАРАТЭ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

Учитывая полноконтактный способ ведения поединка, всё удары (ногами, руками, головой и т. д.) производятся с проносом через центр цели. С целью увеличения мощности и результативности ударов ногами было проведено биомеханическое исследование, результаты которого затем апробировались в тренинге инструкторов школы.

Перечислю основные результаты биомеханического исследования и последующей практической отработки:

1. Наиболее сильны удары в корпус и по ногам, удары в голову не отличаются стабильной результативностью.

2. всё удары, вне зависимости от направления, начинаются с выноса колена в центр цели, причём начало движения должно быть абсолютно естественным, поднимается, по кратчайшей траектории, только колено, таз, спина прогибаются уже после выноса колена, причём всегда вперёд и никогда не отставляются назад или в бок (грудь всегда колесом). При ударах ногами на критической дистанции в связи с короткой траекторией бьёт одна нога, без помощи корпуса.

3. Траектория удара должна быть прямолинейной для наращивания скорости, любые отклонения от прямой стопа — цель (вне зависимости от типа удара) сопровождаются появлением разнонаправленных силовых векторов, распыляющих результирующий вектор силы на систему негативных составляющих, что значительно ослабляет силу и скорость удара.

4. Исходя из пункта 3, был сделан вывод: *траектория любого удара (руками в том числе) при её фронтальном рассмотрении не должна выходить за ширину плеч.*

5. В любом ударе мышечное усилие должно быть в начале движения (учитывая технику удара «с проносом»), и в момент акцента (пик траектории) другие участки траектории преодолеваются бьющей ногой в состоянии максимальной релаксации, это позволяет сохранить скорость движения, а она, в свою очередь, переносит к цели огромный заряд кинетической энергии, прибавьте к этому заряду потенциальную энергию ноги (вес) и получите величину, значительно превышающую мышечные возможности непосредственно самой ноги. Возникает эффект кнута. Расслабленный кнут благодаря амплитудно-затухающей гармонике на своём конце преодолевает звуковой рубеж (громкий хлопок — это переход на сверхзвуковую скорость).

6. Голова максимально стабилизирована — это позволит сохранить стабильную вертикальную ось вращения (баланс) и не потерять визуальный контроль.

7. Опорная нога всегда прямая, что уменьшает величину отражённого вектора (благодаря жёсткой опоре) и позволяет сохранять баланс в процессе удара.

8. Всё удары по своей сути должны напоминать длинные шаги расслабленной бьющей ногой и напряжённой, на пике траектории (во взрывной манере), опорной. Согнутая опорная нога вызывает в процессе удара отклонение таза назад от вертикальной оси вращения корпуса, это снижает скорость вращения и увеличивает значение обратного вектора, направленного в противоположном от удара направлении, так же отклонения таза вызывают нарушение баланса.

9. Учитывая технику «с проносом», бьющая нога не возвращается в исходное положение, но постановку следует отработать отдельно.

10. Любой удар (руками, ногами и т. д.) производится после вшагивания опорной ноги в ударную дистанцию (сокращение дистанции и придание тех. действию дополнительной динамики).

11. Удары Маваси-гери бьются голенью, Маэ-гери — пяткой, для отягощения поражения противника.

12. Удары в голову ногами следует наносить только в случае добивания противника. Одиночные удары ногами с дальней дистанции — авантюра чистой воды.

Состояние естественности и раскованности в ударе — подтверждение верной техники.

РАЗМИНКА «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

Методика «Кои но такинобори рю» направлена на приближение учебного процесса к реальной боевой обстановке. Исходя из этого, разминка, выделенная в вводную часть тренировки, нецелесообразна, потому что приучает бойца к подводящим упражнениям перед основной частью, что, в свою очередь, особенно у начинающих спортсменов, вызывает комплекс зависимости от подготовительных действий (разминка, растяжка, разогрев и т. д.), что совершенно недопустимо. Разминка должна присутствовать лишь как вторичная цель грамотно подобранных инструктором вводных заданий. Задание должно быть максимально простым, с одной либо двумя целями и реальной тактической задачей. Реализация задания производится с полным приближением к реальной обстановке, по возможности без излишних ограничений. Это необходимо для воспитания у обучаемых максимально короткого времени адаптации к критической нагрузке.

Переход покой — пик возбуждения должен укорачиваться всей методикой тренировки как в физической, так и в психологической составляющих. Упрощение задания позволяет, не травмируя обучаемого, подготовить организм физиологически, разогреть большие группы мышц и в то же время выполнять задания минимумом технических приемов, что, в свою очередь, повышает собранность, заостряет внимание, формирует чувство партнера, дистанции и баланса, укрепляет психику в условиях реального единоборства.

Так как разминка соединена с основной частью, то выделенно разминаются только нос, губы, уши, брови, шея и пальцы рук (не более двух минут в целом). Самым перспективным, на мой взгляд, первым заданием является работа в парах в стойке (5 минут).

Приведу семь вариантов этого задания:

1. Борьба в стойке. Только руками, на выведение из равновесия.
2. Борьба в стойке с плотным захватом обеими руками за кимоно, удары локтями (с ограничением скорости, силы удара и давлением локтем на поражаемую поверхность в конечной фазе).
3. Борьба в стойке на захват и освобождение от него обоюдно, удушение.
4. Борьба в стойке — зацепы и подножки, подсечки ногами.
5. В стойке «пятнашки» ногами. Нужно быстро наступить на стопу соперника, а он должен успеть среагировать и выдернуть ногу (обоюдно, обеими ногами).
6. В стойке столкнуть противника грудью и плечом, руки сзади.
7. Поединок типа «сумо».

Сразу после первого задания следует применять второе, тоже на 5 минут:

1. Борьба в партере, стоя на коленях, на выведение из равновесия.
2. Борьба в партере на удушение.
3. Борьба в партере, болевые приемы.
4. Борьба в партере, удары локтями (аналогично, как в стойке).
5. Удары и защита руками, обоюдно, без ограничений, стоя на коленях.
6. Захваты и освобождения от них, обоюдно, в партере.
7. Удары ногами, стоя на коленях.

После первых двух частей следует применить третью часть, тоже на 5 минут:

1. Стойка на кулаках, нога на ногу.
2. Стойка на кулаках, ноги вверх на опору не ниже 1,5 метра.
3. Отжимания на кулаках — «челнок».
4. Стойка на кулаках, ноги врозь — ноги вместе.
5. Стойка на одной руке, попеременно.
6. Вис на перекладине.
7. Стойка на лбу и ногах, руки за спину.

Итого в сумме три упражнения занимают 15 минут и несут смысловую тактическую нагрузку, создают и закрепляют практические навыки работы на критической дистанции, разминают обучаемого, готовя его к основной части.

Ни в коем случае не обращать внимания на поверхностные травмы — рассечения, ушибы, кровоподтёки.

Растяжка проводится самостоятельно, в конце занятия, каждую тренировку. Рекомендую статическую форму растяжения, несопряжённую с резкими амплитудными движениями. Давление на растягиваемую ткань осуществляется на длинном выдохе, ослабление давления — на длинном вдохе. Махи в конце растяжения — без усилия, постепенно повышая амплитуду, но не до боли. Боль — верный признак неправильного выполнения растяжки. Занимать растягивающее положение надо крайне осторожно, до первых болевых ощущений, затем принять статичное положение и дожидаться ослабления этих ощущений, после ослабления боли следует продолжать растяжение и так три-четыре этапа. Колени всегда прямые, носок всегда натянут, следить за положением таза. Положение спины всегда прогнутое, грудь вперед, дыхание глубокое, растянутое. При возникновении вторичных болевых ощущений растяжку прекратить до выздоровления. Завершать растяжку следует силовым массажем, проводимым гимнастической палкой. Растираются ноги, руки и корпус длинным движением всегда в направлении сердца.

Замена разминки на вводную работу в парах тактически обоснованна. Растяжка, перенесенная на конец тренировки, более эффективна, т. к. проводится спокойно, без учета времени, а значит, менее возможен связанный с ней травматизм.



ЗАВИСИМОСТЬ ВЫНОСЛИВОСТИ БОЙЦА ОТ ПРАВИЛЬНО ПОСТАВЛЕННОГО ДЫХАНИЯ

В классических школах каратэ до обучение начиналось с постановки правильного дыхания. Это акцентированное отношение к способу потребления кислорода совершенно обоснованно. Дело в том, что работоспособность мышцы определяется её способностью утилизации кислорода, а если брать организм в целом, то величиной его потребления. Так же важна энергичность вывода вторичных продуктов окисления, т. е. углекислого газа. Рассмотрим некоторые типы дыхания, принятые в системах рукопашного боя:

- **Медитативное дыхание (полный вдох).** Волнообразный вдох в последовательности живот — грудь — плечи выполняется в течение не менее 5 секунд. Затем волнообразный выдох в обратной последовательности, до 10 секунд. Особое внимание следует уделять полноте выдоха и отсутствию паузы при переходе вдох — выдох, последовательность фаз дыхания должна носить гармоничный характер.

- **Инь-дыхание.** Применяется при силовом единоборстве (борьбе), защитных действиях (блоках), перемещениях. По сути напоминает укороченный по амплитуде (поверхностный) полный вдох. Характерно ровным по амплитуде циклом вдох — выдох, а при усилии (блоках и борьбе) напряженным выдавливанием воздуха диафрагмой. Инь-дыхание крайне затруднительно и требует специальной отработки. Бойцы контактных видов спорта, участвуя в «смешанных боях», зачастую просто не знакомы с использованием поверхностного дыхания, что при переходе в силовое единоборство на критической дистанции (борьба в партере, например) значительно снижает их выносливость. Борцы, напротив, чувствуют себя в этой ситуации как рыба в воде — чем длительнее и непрерывнее предварительное силовое давление на противника, чем более напряжено его дыхание, тем результативнее завершающие тех. действия, так как вызванное неправильным дыханием утомление наступает катастрофически быстро и является практически не обратимым в условиях временного ограничения поединка.

- **Ян-дыхание.** Дыхание при ударе либо взрывном действии. Выполняется резкий выдох с максимальным напряжением, в идеале — для большей концентрации — с криком.

В конце ян-выдоха происходит та самая задержка Дыхания, которая так необходима для моментальной концентрации удара и так негативна при длительной силовой нагрузке в борьбе.

Все удары проводятся только с криком, потому что крик — это идеальный способ:

- вывода углекислого газа из трудновентилируемых нижних долей лёгких, а значит, повышение порога утомляемости;
- концентрации любого физического усилия;
- подавления воли противника;
- самому войти в состояние боевого транса, что позволяет противостоять болевым ощущениям после пропущенного удара.

Разделение на медитативный инь и ян типы дыхания носит крайне условный характер, так как они имеют свойство перетекать друг в друга (инь—ян), но такое разделение необходимо при идеомоторной отработке для лучшего уяснения типа движения и способов его усиления.

Пренебрежение основами традиционного каратэ — грубейшая ошибка, чреватая непредсказуемыми последствиями на продвинутых ступенях обучения. Правильно поставленное дыхание — одна из важнейших основ всего учебного процесса.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОФП ПО МЕТОДИКЕ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

*До сорока лет лучше накапливать силу,
к пятидесяти лучше остепениться.
«Хагакурэ», XVII в.*

Для полноконтактных видов каратэ свойственно силовое единоборство. Это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к силовой подготовке спортсмена, к его функциональному состоянию. Такие виды ОФП, как бег, плавание, бесспорно являются доминирующими в еженедельном плане тренировок, т. к., применяя эти виды в смешанной пульсовой зоне, спортсмен значительно повышает свой порог утомляемости, приобретает рационально построенные навыки межмышечной и внутримышечной координации. Бег применяется:

- в утренний физический час. Не более 5 километров, не быстрее 5 минут на километр;
- среда (четверг), суббота. Кросс с дальностью и скоростью, в зависимости от периода и подготовленности спортсмена.

Плавание, как чрезвычайно энергозатратный вид, проводится один раз в неделю вместо кросса, причём перед проведением занятия проводится методическая пятиминутка с постановкой техники плавания вольным стилем. Вольный стиль оптимально подходит как базовое упражнение для занимающихся каратэ, потому что:

- достаточно динамичен;
- имеет жёсткое — ударное дыхание;
- растягивает мышцы плечевого пояса;
- закрепляет навык вращения вокруг вертикальной оси спортсмена;
- обучает ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной видимости;
- позволяет научиться разделять фазы напряжение — расслабление.

После базовых упражнений, убедившись, что спортсмен набрал достаточную физическую форму, можно перейти к Упражнениям с отягощением. При идеомоторном конструировании любого упражнения, с отягощением в том числе, крайне необходимо добиваться технической чистоты Движения. Должны соблюдаться следующие принципы:

- чем ближе начало и конец движения к вертикальной оси, тем оно мощнее (при фронтальном рассмотрении любое движение должно оставаться в границах ширины плеч);
- строго выявлять доминирующие для данного упражнения группы мышц, соблюдать последовательность их включения;
- производить движение минимально необходимым количеством мышц;
- при выборе упражнения уяснить его цель, в идеале оно должно полностью имитировать реальное техническое действие или его часть.

Описание упражнения:

1. Жим штанги узким хватом на горизонтали (упражнение для самой ударной мышцы — трицепса). Обратить внимание: локти строго прижаты к корпусу и направлены вертикально вниз, штанга опускается на нижний обрез груди, резкий выдох при подъеме.

2. Повороты корпусом с грифом на плечах (подводящее упражнение для всех ударов руками). Обратить внимание: ноги в положении «боевая стойка», спина прямая, вертикально стабильная (без наклонов), голова стабилизируется в одном положении, вне зависимости от движения корпуса, подбородок прижат то к левому, то к правому плечу в зависимости от поворота, движение грифа строго в горизонтальной плоскости, руки широко раскинуты, максимальная амплитуда движения. Во избежание травм упражнение делается медленно, **только в присутствии тренера.**

3. Имитация бокового удара на тренажере типа "рама". Упражнение выполняется на верхних блоках рамы. Для правой руки: занять положение в середине тренажера и принять боевую стойку. Левую руку с рукояткой прижать к боку, имитируя положение реверса при боковом ударе. Правая рука, согнутая под углом от 90° до 120° , отставлена в сторону с зажатой рукояткой. Движение имеет следующую последовательность мышечных напряжений:

- правая нога (толчок);
- бедро — таз;
- плечо;
- рука с неизменным углом.

Обратить внимание: плечо, локоть, кулак, подбородок строго в одной плоскости на всей траектории удара. Максимальная амплитуда движения плеча. Положение корпуса строго вертикальное и без фланговых перемещений. Первоначально выбранный угол (дистанция удара) не изменяется. Левая рука неподвижно прижата к корпусу. Спина прямая, лопатки сведены. Упражнение выполняется динамично вперед, плавно назад. Голова стоит на месте, вне зависимости от движений корпуса.

4. Жим платформы ногами. Обратить внимание на положение стоп. Они имитируют положение опорной ноги — пятки вместе, носки врозь. Упражнение выполняется: динамичный подъем, медленное опускание. При опускании колени максимально разводятся в стороны, растягивая мышцы ноги.

5. Выполнение ударной техники с утяжелителями. Любая ударная техника руками или ногами при применении утяжелителей должна быть максимально точной во избежание закрепления неверных навыков.

Стоит особо подчеркнуть, что работу с отягощениями нецелесообразно проводить в один день с интенсивной тактико-технической подготовкой, т. к. значительные физические нагрузки притупляют тонкокоординативное восприятие.

Формирование любого СФП-упражнения зависит от предполагаемой боевой техники. В идеале — упражнение должно имитировать реальное техническое действие.



**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗОК
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
ОБУЧЕНИЯ**

Предсоревновательный период является основным в тренировочном процессе бойцов фулконтактных видов спорта и сотрудников спецподразделений. В связи с этим он представляет повышенный интерес для изучения и инноваций.

На протяжении двух лет проводилось изучение 6- и даже 7-дневного графика тренировок, приведу некоторые выводы этого наблюдения. При шести тренировках в неделю можно смело отказаться от утренних тренировок, заменив их на специализированную утреннюю зарядку, не отягощённую тактическими и техническими задачами. По продолжительности оптимальной осталась 2-часовая тренировка на татами и 1,5-часовая силовая. Опираясь на предыдущие исследования, было принято, что лучшее время для тренировки в спортивном разделе — это период с 12 до 14 или с 19 до 21 часа.

Важнейшим критерием при составлении плана тренировок является интенсивность нагрузок, причём, учитывая особую важность и эффективность психического прессинга, рассмотрение психических нагрузок должно происходить наравне с физическими. Исходя из этого условия, каждое задание должно обозначаться числовым шифром, например:

Статика — стойка на кулаках на личный результат (время до падения), шифр определяется по 5-балльной системе, первая цифра — психологическая нагрузка, вторая — физическая; итак, для данного задания шифр определён как **5:3**, соответственно, психологическая нагрузка в этом упражнении носит критический характер, что подразумевает следующие методические шаги:

- Упражнение подобного (критического) типа должно быть одно на тренировку, во избежание психологических или физических травм.
- Задание выполняется коллективно с чётким хронометражем и определением рейтинга.
- Для простоты наблюдения группа не должна превышать 20 человек.
- Ценз задания определяется, как 5 плюс 3, итого 8 баллов, это означает, что баллы в группе распределяются с 1-го по 8-й.
- Для контроля функциональной формы спортсмена составляется текущая рейтинговая таблица, любое снижение однотипных показателей должно сопровождаться снижением общегрупповых нагрузок. Снижение производится путём выбора задания с меньшими составляющими баллами шифра.

При определении плана тренировки следует учитывать, что:

- При тактической направленности тренировки должны преобладать сопутствующие задания с высоким психическим баллом.
- При отработке техники могут превалировать сопутствующие упражнения с выраженной силовой доминантой.
- СФП — специальная физическая подготовка исходя из своей взрывной направленности проводится с применением «фантомного замещения», «минимизации побудительного мотива» и психотактических вводных, что позволяет формировать психологическую составляющую бойца в условиях преодоления реальных нагрузок.

Важнейшим показателем состояния спортсмена является сон, любое его нарушение должно сопровождаться снижением либо изменением нагрузок.

Учитывая полноконтактный способ ведения поединка, особое внимание должно уделяться силовой подготовке, т. к. борьба на критической дистанции характеризуется силовым единоборством. Учитывая этот аспект ведения боя, тренировки чередовались по темам: **техника — силовая — тактика — силовая — техника — кросс — баня**. В зависимости от интенсивности нагрузок и желания спортсменов четверг и субботу можно поменять местами. Психический прессинг и тактические составляющие присутствуют во всех

типах тренировок, поэтому разделение на технику и тактику носит лишь акцентирующий характер.

Утренний физический час оптимально проводить с 8 до 9 часов. Причём нагрузки должны носить щадящий характер, **категорически запрещены:**

1. Амплитудная растяжка.
2. Бег более 5 километров и быстрее 5 мин. на км.
3. Проведение любых видов спарринга.

В общем, всё, что заставляет сердце работать быстрее 120 сокращений, негативно в столь ранний час. В период, пока организм ещё не готов функционально к серьёзным нагрузкам.

Ведение рейтинговых таблиц и установка шифра позволяют объективнее оценить тренировочный процесс (в целом и в частности), чётко формулировать составляющие и направленность каждого задания. Также при помощи шифра можно установить интенсивность выполнения и акцентирование любого упражнения. Например:

Отработка ударов Маваси-гери по мешку с нагрузкой 5:2

Шифр 5:2 в данном случае означает:

- удары производятся в темпе ниже среднего (физ. часть 2 балла);
- количество ударов производится на субъективном максимуме, но в любом случае не меньше 200 раз (псих. часть 5 баллов).

Подобный шифр при отработке техники призван вызвать значительное чувство усталости, при котором:

- значительно повышается выносливость;
- происходит процесс психологического преодоления реальных трудностей, отягощённых жёстко сформулированной тактической задачей;
- и главное — при критической усталости, вызванной монотонной однотипной работой, происходит процесс неосознанной релаксации, что необходимо при постановке оптимальной для данного спортсмена техники. По наблюдениям, последние удары, выполненные в раскрепощённой манере, бывают значительно мощнее первых.

Теперь рассмотрим то же задание, но с другим шифром:

Отработка одиночных ударов Маваси-гери по мешку с нагрузкой 4:5

Шифр в данном случае означает:

- удары наносятся в полную силу (физ. часть 5 баллов);
- удары одиночные, «на взрыве». Задание имеет ограничения либо по времени, либо по количеству раз, но с серьёзной психической «накачкой» (псих. часть 4 балла).

Подобные примеры показывают, как при помощи шифра можно задать, правильно выполнить, а затем проанализировать практически любое задание.

Более того, эта методика позволяет архивировать тренировочный процесс, что совершенно необходимо при анализе проделанной работы и перспективном планировании.



ПОСТАНОВКА ТЕХНИКИ УДАРОВ ПО МЕТОДИКЕ «ШИФР 1:1» И «ШИФР 5:5»

Период после идеомоторного осмысления технического действия крайне важен, так как правильно построенная методика позволяет избежать многих негативных составляющих обучения (скованность, повышенные энергозатраты, суетливость и т. д.). Эти негативные составляющие настолько трудны в исправлении, что порой требуют индивидуальной работы тренера с каждым спортсменом, а это крайне затруднительно.

Методика «ШИФР 1:1» позволяет заниматься постановкой удара самостоятельно (в большей или меньшей степени).

«ШИФР 1:1»

Психическая составляющая крайне не выражена, я бы определил её, как отсутствие заинтересованности при выполнении упражнения, т. е. 1 балл.

Физическая составляющая (в данном случае энергозатраты) должна стремиться к нулю, но так как утомляемость в данном случае носит позитивный, формирующий характер, то физические затраты должны быть не ниже лёгкой усталости — 1 балл.

Единственной задачей «шифра 1:1» является осознание техники через ощущения, уже не отягощённые идеомоторными концепциями и ментальными поисками. Спортсмен при выполнении этого задания всего лишь фиксирует свои ощущения от выполненного действия, не пытаясь идти вразрез со своими естественными двигательными навыками, но в то же время оставаясь в (заложенной идеомоторно) общей систематике.

«ШИФР 5:5»

Учитывая принцип силового доминирования, следует отметить, что для спортсмена крайне важен способ взрывного наступления. Для формирования взрывной техники удара крайне интересна методика 5:5. Что она включает?

Ударный вход — «впрыгивание» передней ногой в ударную дистанцию с жёстким ударом ноги в пол, для получения дополнительного импульса.

Акцент удара совпадает с моментом постановки ноги.

Акцент реверса по силе напряжения тождествен акценту бьющей руки, напряжение опорной ноги (при ударе ногой) тождественно акценту удара ноги.

Удар производится из состояния мышечной релаксации.

При этом шифре удары производятся только с криком, с глубоким входом ногами на ударную дистанцию.

Психологическая и физическая составляющие должны реализоваться во взрывной манере, кратковременно, но с интенсивностью 100% — 5 баллов, до состояния полной (псих. и физ.) усталости. Задание выполняется индивидуально, без учёта времени и количества ударов, при выполнении доминирующими являются чистота и мощь удара, возможность его практического использования.

МЕТОДИКА ПАССИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

*Уже только тем, что человек не убегает,
он удваивает свою силу.*

Священник Сюнгаку, XVI в.

Принимая во внимание приоритетность наступательной тактики, учитывая полноконтактный способ ведения поединка, необходимо отдельно рассмотреть систему пассивной безопасности.

Под пассивной безопасностью подразумевается защита, не требующая амплитудных защитных действий. Имеется в виду, что в случае контратаки противника идеальными защитными действиями будут те, которые не потребуют от спортсмена активных физических проявлений, что позволит, в свою очередь, сосредоточиться на атакующей линии поведения и экономить энергоресурс.

Какая цель стоит перед любой защитной техникой? Не позволить противнику причинить вред. Как формируется защитная техника?

— Исходя из правил соревнований.

— Анализируя предполагаемую технику ударов. Каждому виду спорта свойственна собственная защита.

Причём, учитывая конкуренцию между видами, идет постоянная полемика о лучшей ударной технике и о лучшей защите. Не раз приходилось слышать мнение уважаемых тренеров по боксу о бездарности каратэ как вида. И столько же раз самбисты уверяли в непобедимости своей техники.

В трактате «Хагакурэ» на эту тему есть очень глубокая мысль: *«...Тот, кто потратил свою жизнь на познание одной боевой дисциплины, — глупец, потому что о других видах он имеет поверхностное впечатление».*

Рассмотрим особенности защитной техники и тактики самых популярных видов единоборств. Заранее извиняюсь перед специалистами, рассмотрение каждого вида будет носить ознакомительный характер.

1. Бокс:

- прижатый подбородок, поднятые руки;
- уходы «на ногах» (принятый термин) с линии атаки;
- уклоны;
- встречные отбивы ударов;
- уход в «глухую» защиту.

2. Тхэквондо WTF:

- использование различных степов и уходов с линии атаки;
- подставки руками.

3. Каратэ до (традиционные стили):

- блоки руками и ногами;
- захваты и броски;
- уходы с линии атаки.

4. Муай тай:

- подставки руками и ногами;
- ударное закаливание корпуса и ног;
- «вязание» противника руками.

5. Кёкусинкай:

- блоки;
- уходы на ногах;

— набивание корпуса и ног.

6. Дайдо-дзюку:

— уходы на ногах;

— уклоны;

— захваты и броски.

Этот поверхностный обзор защитных техник позволяет проследить, насколько правила соревнований диктуют защитные действия. Если в WTF не бьют руками в голову, зачем поднимать руки и прижимать подбородок? Вот и получается, что, скажем, каратист, не имеющий опыта работы в боксёрских перчатках, не может реализовать свой тип защиты, а борцы слишком часто выигрывают у боксёров в «боях без правил» именно вследствие специфики и тактики борьбы на критической дистанции. Любой вид борьбы — это 80% времени нахождения в критической дистанционной зоне, для боксёра подобная тактика — это 80 % времени нахождения в «клинче» — т. е. грубое нарушение правил. Вот и получается, что борцу стоит с горем пополам добежать до корпуса боксёра (скажем, подняв руки, закрывая голову) и поединок начнёт проходить уже по борцовским правилам, на борцовской дистанции.

Поговорим непосредственно о защите, важность правильного формирования которой доказывали предыдущие примеры. Защиту следует разделить на активную и пассивную.

Под **активной** понимается система блоков, отбивов и захватов, т. е. достаточно динамичная **амплитудная техника**.

Пассивная защита — это:

— набитые, укрепленные поверхности рук, ног, корпуса и, как следствие нечувствительность к боли;

— правильное положение локтей, прикрывающих корпус;

— крепкая шея, плечи, способные при необходимости закрывать большую часть головы;

— свободная, неширокая стойка, позволяющая быстро разорвать дистанцию и реагировать на удары противника.

То есть пассивная безопасность — это всё то, что не требует специальных действий и должно быть у подготовленного спортсмена постоянно. Она (пассивная защита) хороша сама по себе, не стесняет действия спортсменов и является хорошим дополнением к любой активной защитной технике, вне зависимости от стиля, так как не идёт вразрез ни с одними из принятых правил соревнований. Самой главной частью пассивной безопасности является укрепление поверхностей тела. Для этого существует несколько методик:

1. Натирание голени, локтей, бедер и корпуса сухим мылом. Позволяет значительно укрепить мягкие ткани, не травмируя их.

2. Натирание тела гимнастической палкой со значительным усилием. Позволяет укреплять надкостницу.

3. Легкие удары гимнастической палкой по предполагаемым зонам поражения до появления легкой боли.

4. Набивание тела небольшим (до 1 кг) мешком с песком.

5. Удары голенью по боксёрскому мешку, набитому песком.

6. Работа с партнёром. Попеременное нанесение ударов средней силы по неподвижному партнёру с целью понижения его чувствительности к боли.

7. Различные формы хождения по телу партнёра ногами, коленями и т. д.

Укрепление тела, нечувствительность к боли, правильное положение рук и головы могут уберечь от незамеченных ударов и будут являться прекрасным дополнением к любым активным защитным действиям.

ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ В «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

С самого начала нужно заметить, что зоны поражения в значительной степени определяются, исходя из ограничений, вводимых в поединок правилами соревнований и формой одежды бойцов в случае боевого единоборства.

Спортивный раздел

В спортивном разделе рассмотрим поединки в стиле каратэ «Кои но такинобори рю», т. е. на сегодняшний день это самый свободный от ограничений вид спортивного поединка. Напомню, что поединок «Кои но такинобори рю» проходит в полный контакт, часто в абсолютной весовой категории, без протекторов и щитков, но в паховой раковине (и, по желанию, в защитных перчатках на руки). Ограничения в поединке сводятся к запрещению: захвата за волосы, ударов в шею, спину, затылок. Исходя из принципа «Всё, что не запрещено, то разрешено», стоит предположить, что всё остальные удары и болевые приемы разрешены. Это, в свою очередь, дает широкий выбор тактических действий. Опираясь на опыт соревнований, можно отметить, что в поединках преобладают удары в голову и бедро. Такая узость технических действий при такой свободе выбора удивляет. Совершенно не используется такая мощная техника, как прямые удары руками в область сердца и солнечного сплетения, приводящая при определенных условиях к нокауту. Есть просто невостребованная техника. Приведу только несколько ударов и болевых приемов, способных вывести соперника из строя, причём в рамках правил:

- удар в нижнее прикрепление дельтовидной мышцы (кулаком);
- удар в левую кисть (кулаком);
- болевые на кисть;
- болевые на пальцы;
- болевые на локоть, в основание трицепса (предплечьем или коленом);
- удары по внутренней части плеча и в подмышку (кулаком).

Самой ближней частью тела противника является рука. Обладая множеством суставов, нервных узлов и связок, руки крайне привлекательны как объект атаки. Особое значение руки как мишень приобретают при позиционной борьбе, когда оба противника предпочитают работать на дальней дистанции. В этом случае шокирующий удар кулаком по кисти соперника будет хорошим началом атаки. Не надо забывать, что удары по рукам должны быть крайне мощными, хлесткими, рассчитанными на тяжелое повреждение. Следует помнить, что удар в руку, как правило, проходит, но только один раз. Что касается болевых на кисть и локоть — это огромное разнообразие технических действий, которые даже были выделены в отдельные виды единоборств — джиу-джитсу, хапкидо, айкидо. Вся значимость болевых на кисть и локоть заключается в том, что их при определенных условиях можно выполнять даже в стойке. И зачастую соперник не готов к подобным техническим действиям, что расширяет тактические возможности.

Приоритетные зоны поражения в прикладном разделе

Данный раздел предназначен для тренинга специальных задач под руководством преподавателя.

Из каких составляющих складывается эффективность поражения в контактном бою?

- Дистанция.
- Внезапность.
- Техника (траектория) удара.
- Скорость нанесения.
- Сила удара (масса).
- Форма одежды.
- Зона поражения.

Если рассмотреть всю динамику поражения, то мы видим, что эффективный удар зависит от комплекса факторов, а результируется именно последствиями в зоне поражения. Верно выбранная точка приложения удара в конечном итоге определяет степень поражения. При определённом совершенстве техники, верно выбранной дистанции и значительной собственной массе боец может пренебрегать акцентированными ударами в жёстко определённые зоны, так как большой вес удара опасен сам по себе, но этот подход слишком прямолинеен и энергозатратен. Нанесение ударов по объективно «слабым» зонам противника может:

- значительно повысить внезапность;
- утяжелить поражение;
- снизить энергозатраты;
- стабилизировать контроль над противником болевым методом;
- реализовать скрытые тактические задачи;
- компенсировать негативные особенности бойца (небольшие — вес, рост, физическая сила);
- добиться физического уничтожения противника без применения штатного оружия.

Что следует понимать под «зонами поражения»? Прежде всего это «точки» на теле человека, под которыми находятся жизненно важные органы или нервные окончания, а по восточной версии — энергетические узлы и каналы. То есть, исходя из важности поражаемого органа для жизнедеятельности, можно предположить степень, силу и продолжительность поражения предполагаемого противника.

Какие тактические цели могут стоять и как они влияют на выбор зоны поражения?

• *Шокирующий удар.* Применяется в начале тактического действия для отвлечения внимания противника от основной цели вашей атаки, а при идеальном исполнении может вызвать у противника состояние ступора (торможение психической деятельности). Шокирующие последствия после удара должны продолжаться не менее 2 секунд. Так как нанесение тяжёлого повреждения с первого удара не может носить гарантированный характер, то и применять следует именно скоростные, внезапные удары с акцентом на болезненность повреждения, а не на возможные последствия для жизнедеятельности в целом.

Зонами поражения для этого типа удара являются:

1. Пальцы стопы сверху (каблуком).
2. Голень спереди 1/3 снизу (сокуто).
3. Колено снизу (прямолинейно ребром стопы — сокуто, с проносом).
4. Камбаловидная мышца голени (нервный узел в средней части, носком ботинка) сзади, снизу.
5. Копчик (коленом).
6. Вся кисть (разбить кулаком или сломать палец).
7. Надбровные дуги снизу (прямолинейно, снизу вверх, тей со).
8. Нос снизу (тей со) либо сверху (головой).
9. Подбородок снизу или сбоку (тей со, эмпи).
10. Вся шея и всё горло (проникающими ударами).
11. Основание черепа (эмпи или тей со).
12. Солнечное сплетение (коротко, внезапно).
13. Пах (для этого типа тактической задачи — коленом).

14. Уши (открытой ладонью либо отрыванием).

15. Глаза (пальцами — сверху вниз либо изнутри наружу — хлестом).

При нанесении шокирующего удара важно помнить, что площадь ударной поверхности должна быть минимальной либо очень жёсткой для увеличения ударного давления. Это означает, что в идеале бить следует ребром или основанием ладони, кончиками пальцев, локтем, головой, жёстким рантом обуви либо ударным приспособлением, рассчитанным на проникающие удары.

• *Упреждающий удар.* Форма действий контратакующего типа. Задача, стоящая перед этим ударом, крайне проста — остановить противника с максимальной долей вероятности. Как правило, прямые удары руками в голову и грудь, без определённого прицеливания, ногами в живот и в бок (печень, селезёнка, почки). Нельзя проводить этот тип удара из нестабильного положения при движении назад. Даже если вы отступаете, в момент проведения удара следует жёстко закрепить опорную ногу для стабилизации положения и акцентирования удара.

• *Удар добивания.* Самый ответственный по задаче тип удара, потому что должен вызвать значительные повреждения либо смерть противника. Находясь в конце тактической цепочки, этот удар должен (при правильном выполнении предварительных действий) производиться с максимальной силой по контролируемому (максимально обездвиженному) противнику. Причём внезапность и скорость, так необходимые в начале связки, теперь играют меньшую роль, чем правильно выбранная траектория (техника и зона поражения) и сила нанесения удара. Серьёзность задачи подразумевает особое внимание к выбору места нанесения удара. Положение противника, выведенного из баланса, также накладывает свой отпечаток при завершении связки. Перечислим перспективные зоны поражения для добивания противника.

1. Основание черепа (под волосистой кожей), удар должен быть максимально тяжёлым, производиться основанием ладони (тей со), ребром ладони (суто) либо локтем (эмпи). Максимальная амплитуда, с проносом через центр цели и акцентом в точке приложения. При правильном выполнении происходит перелом основания черепа, что, как правило, несовместимо с жизнью. Самое малое, что должно произойти, — это глубокий обморок.

2. Гортань, одно из наиболее распространенных мест нанесения завершающего удара. Удар наносится узкими ударными поверхностями: суто, нуките (кончики пальцев), вилка между большим и указательным пальцами. В этом виде поражения крайне важна прямолинейная траектория и акцент в точке приложения. При прямолинейном попадании наступает перелом гортани, сопровождающийся болевым шоком и удушьем.

3. Сонные артерии находятся в непосредственной близости от гортани, максимально приближены к поверхности кожи под челюстью. Способ поражения аналогичен гортани, но можно добавить различные формы удушения, целью которого является перекрыть доступ крови к головному мозгу. Потеря сознания при поражении этой зоны наступает в зависимости от тяжести через 5 — 20 сек., причём при повреждении артерии летальный исход неизбежен.

4. Основание носа (снизу), способ поражения аналогичен «основанию черепа», вызывает большую кровопотерю, а при мощном исполнении — глубокий обморок с возможным кровоизлиянием в мозг. Очень перспективным для поражения этой зоны является удар лобной частью головы, выполняемый с захватом двумя руками за одежду либо тело противника.

5. Висок, темя, ключица, глаза, тройничный нерв — зоны поражения, предпочтительные для ударов добивания вооружённой рукой.

6. Пах, удар в промежность следует наносить не стопой, а голенью (маэ-гери-киаги) либо коленом (хидза), причём, как и при ударе головой, захват осуществляется двумя руками с натягиванием противника на удар. Поражение вызывает столь мощные болевые ощущения, что возможны необратимые процессы в организме, при определённых условиях приводящие

к смерти. Надо особо отметить, что при травме паха человек не в состоянии двигаться и кричать.

Сердце, солнечное сплетение, печень, почки, селезёнка, мочевого пузыря и многие другие точки поражения крайне интересны при работе с холодным оружием, но добивающие удары (без оружия) по ним не имеют гарантированного результата по объективным причинам — наличие одежды и затруднённый доступ при работе на критической дистанции. Суета и метания при добивании — непозволительная роскошь, поэтому эти зоны поражения доминируют только при работе холодным оружием.

Прикладной раздел подразумевает использование холодного и ударного оружия. Типы и способы его применения будут отражены в отдельной публикации с грифом ДСП. Пока же хотим предложить поэкспериментировать с обычной суповой ложкой, по сути, это универсальное холодное оружие колющего и рубящего типа.



РИТМЫ И ЗВУКИ В МЕТОДИКЕ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

Осэнсэй Уэсиба потратил последние годы своей жизни на изучение звуков и их влияния на людей. Мало того, он утверждал, что существуют комбинации звуков, способные деморализовать или даже убить противника.

Постараемся рассмотреть эту проблему без налета восточной мистики.

Типичные звуки, применяемые в боевых стилях.

1. Ки-ай. Жёсткое звуковое сопровождение удара (путь энергии).

2. Ос. Напряжённое, мобилизующее сочетание (терпи).

3. Раум. Звуковая форма, вызывающая агрессию.

4. Ом (Аум). Звуковая форма медитативного свойства.

5. Сэй. Звуковая форма, усиливающая акцент в выполнении движения.

6. Музыкальное сопровождение в муай тай. Заунывная музыка, вводящая бойцов в боевой транс.

Что же происходит при исполнении боевого крика?

1. В момент нанесения удара следует резко и жёстко выдохнуть для усиления концентрации и вывода углекислоты из нижних долей лёгких, что снижает утомляемость. Наиболее резкий и полный выдох происходит с криком.

2. В процессе боевого крика (правильно выполненного) кровь приливает к голове и лицу, повышая тем самым внутричерепное давление. Это «опустошает» сознание, переводя бойца в состояние рефлекторного восприятия, придает лицу решительное выражение, которое японцы называют «мэцкей сутэми!» («тотальная решимость идти до конца»).

3. Крик, совмещённый с ударом, несет огромный заряд негативной для соперника информации, и при мощном исполнении эти две составляющие могут подавить волю, а при определённых условиях вызвать состояние перегрузки психики — оцепенение у соперника.

4. Крик за счёт повышения внутричерепного давления вызывает состояние боевого транса, характеризующееся нечувствительностью к боли и всплеску огромной физической силы. На моих глазах боец весом всего 70 кг в процессе атаки, сопровождающейся криком, оторвал у соперника кусок пояса. После соревнований мы пробовали разорвать этот пояс — безрезультатно.

Боевой крик, как правило, является частью ритуала школы, зачастую носит мистический характер. Мне видится, что это должен быть резкий выкрик не более чем из двух звуков, подобранных индивидуально. Важно скорее не звучание, а энергичный способ произношения. В тренинге нужно представить, как ваш боевой крик парализует соперника, чем он громче и резче, тем лучше. Стоит особенно выделить, что крик, продолжающийся и после удара, облегчает суждение, но вызывает состояние ступора у самого кричащего, что недопустимо при боевом применении.

Любое действие бойца имеет ритмическую основу. Самый яркий пример зависимости тактики от ритма — бои муай тай. Заунывное, ритмически не выраженное музыкальное сопровождение заставляет бойцов вести поединок в раскованной, вязкой манере. Всплески тактической деятельности происходят из состояния полного расслабления, что позволяет наносить жёсткие, тяжёлые удары. Считаю заблуждением практику обучения связкам с нарастающим ритмом. В этом случае связки обязательно разделятся на подготовительную и основную части, а, учитывая фактор силового доминирования, каждый удар должен производиться на поражение, без подготовительной суеты и эффектных финтов.

Другое дело, что привыкать к одному ритму — тоже вредно, связка производится в одном темпе, а вот в каком именно — это должен выбрать сам боец, исходя из ситуации и особенностей соперника. Ярким примером в работе с ритмом является Биг Джордж Форман. Боксер, возраст которого перевалил за 50, вынуждает (силовым доминированием) более

молодых, физически сильных и скоростных спортсменов вести бой на его дистанции и в его темпе. Кстати, Форман крайне редко травмируется и также редко проигрывает. Правильно выбранный индивидуальный ритм — залог успеха бойца. Потеря индивидуального ритма либо неумение адаптироваться к другому темпу боя — стопроцентный проигрыш.

Боевые крики и ритмы особенно важны на высших ступенях обучения, но формироваться они должны с первых дней.



ЯПОНСКАЯ ТРАДИЦИЯ В МАНЕРЕ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Иаи-дзюцу — искусство первого удара, очень показательный пример истинно японской манеры ведения схватки. Этот способ ведения боя в мгновенно-наступательной манере, самурай из положения сидя (релаксация) переходил к взрывной атаке (концентрация). Легенда гласит, что изобрёл Иаи-дзюцу Ходзё Дзинсукэ, основатель школы Син Мусо Хаясидзакэ рю.

Перед ним стояла, казалось бы, непосильная задача — отомстить убийце отца, знаменитому фехтовальщику, не прибегая к убийству из-за угла, и он добился своей цели. В Иаи-дзюцу весь расчёт строится на одном, максимум двух ударах, производимых неожиданно, чётко, с максимальной скоростью без напряжения **«Рази прежде, чем поразят тебя»**. Подобная тактическая направленность очень интересна для изучения прикладными разделами, так как:

- практически не подразумевает активных защитных действий;
- атака носит скорее скоростной, чем силовой характер;
- явно выражены фазы:
 1. неявного сближения;
 2. (возможно) шокирующего удара;
 3. добивания.

Такой взгляд на поединок имеет чисто японские корни, только в Японии так развит рационализм, а чистота движения доводится до эстетического совершенства. Приведу лишь некоторые примеры целесообразности самурайского подхода к боевым искусствам:

- Чистая победа в дзюдо даётся за один эффективный бросок.
- Борцы сумо не имеют весовых категорий. Непосредственно перед схваткой проводят сикири — психологическую борьбу взглядов, сильнейший духом побеждает уже до боя, подавляя волю противника.
- На старых самурайских мечах не так много зарубок, победитель выявлялся за два-три удара, а подставление якиба (*закалённая режущая часть меча ~ 5мм*) дедовского меча под удар врага было исключительным шагом.
- Только в Японии воин-самурай мог совершить *сэппуку* (*ритуальное самоубийство*), если не имел возможности выполнить свой долг. Подобная бескомпромиссность и должна быть основой стратегии специальных подразделений.

Китай, Корея, Вьетнам и Таиланд, безусловно, достигли ощутимых результатов в развитии боевых дисциплин, но нигде не добились такой рациональности, как в Японии. Было бы разумно после адаптации к местным условиям использовать богатый тактический и технический опыт древних воинов Востока. Вот только не стоит забывать, что всё движется, изменяясь, любое наследие должно быть лишь поводом для размышления, а не аксиомой, не требующей доказательств.



СПОСОБЫ ПСИХИЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ»

Существует способ настроя на поединок, называемый «фантомным замещением», хорошо знакомый всем любителям Востока по «звериным» стилям у-шу. Боец отождествляет себя с тотемным животным и поручает ему вести поединок за себя, устранив как личность и передавая свое тело в управление духу зверя. Это очень интересная психотехника, т. к. она полностью реализует принцип «опустошения». Мало того, она обостряет, буквально на животном уровне, все рефлекторные наработки. Учитывая доминирующие качества конкретного зверя (ярость, хитрость, силу, беспощадность и бесстрашие), боец приобретает удивительные боевые качества, при этом ментально не участвуя в процессе схватки. Ассоциировать себя можно не только со зверем, фантомом может быть любой объект, отвечающий следующим требованиям:

- позитивное восприятие его бойцом;
- четкая тактическая направленность;
- обоснованная объективная или субъективная вера в его непобедимость;
- наличие общих черт с «пользователем».

В процессе индивидуального психотренинга следует выбрать себе фантомную замену из ярких воспоминаний вашей жизни. Либо синтезировать некое существо, наделенное четкими качествами, выдающимися способностями и обязательно дружественное для вас самих. Для фантома подойдет собственный тренер, танк, медведь, воображаемый самурай, Мохаммед Али, паровоз и т. д. Выбор «замены» всегда субъективен, потому что должен отвечать психическому типу бойца, его стилю ведения боя, компенсировать своими явными качествами недостатки конкретного спортсмена. Например, танк хорош для нерешительных, но мощных спортсменов, боящихся травм. Он прямолинеен, непобедим и могуч. К тому же он стальной и не чувствует боли и готов раздавить все, что попадет ему под гусеницы. Боец, уподобляясь выбранному фантому, приобретает его типичные качества, ведет бой не сам, а от имени своего «идеального воина». Для упрощения перехода в состояние «фантомного замещения» следует применять следующие психологические шаги:

1. Конкретизировать «идеального бойца», акцентировать его боевые качества.
2. Представить себя в его теле, «взглянуть на мир его глазами».
3. Ввести «ключи перехода»:
 - ментальный — представление образа;
 - вербальный — ключевое слово;
 - кинестетический — через определенное мышечное напряжение.

Например, самурай, предвидя неминуемый бой, наклоняли голову вперед (чтобы не показать бледность) — кинестетический ключ и делали резкий выдох через нос — итоговый ключ. После этого в бой вступал уже самурай с «опустошенным» сознанием.

4. Практиковать «фантомное замещение» следует во всех экстремальных упражнениях на снарядах и в паре, особенно при перспективе пиковой нагрузки. И всегда перед упражнением, а не во время него.

Система «фантомного замещения» — это всего лишь одна из сторон психологической подготовки и, несмотря на свои явные плюсы, может практиковаться только при условии индивидуальной психической пригодности обучаемого, т. к. при некоторых обстоятельствах может вызвать неуправляемые проявления агрессии либо сумеречные состояния сознания.

Наиболее простым способом психофизического тренинга является тренинг «пограничного состояния». Обучаемый в процессе выполнения задания должен пребывать на субъективной границе между жизнью и смертью, и это не высокие слова. Жизнь — это ярость, борьба, движение, безрассудная воля к победе. Смерть — это сломленная воля и прекращение борьбы. Рекомендую следующее задание, имитирующее эти два состояния.

Задание должно выполняться только между инструктором и обучаемым. Обоюдная работа коленями. Почему именно это задание:

- удары коленями носят явный силовой характер;
- технически достаточно просты;
- проводятся на критической дистанции при жёстком контакте с противником;
- благодаря короткой траектории позволяют выполнять динамичные серии.

Боевая стойка, жёсткий захват за кимоно — обоюдно. А теперь — главное. Инструктор не отвечает на удары соперника до тех пор, пока ему «нравится» то, что делает обучаемый. Ярость, крик, сила удара и темп должны быть сокрушительными. Держать удар коленом достаточно просто, опустив скрещенные руки по корпусу и подворачиваясь под каждый удар, напрягая пресс. Задание выполняется без учёта времени. В какой-то момент обучаемый начнёт «ломаться», ему делается два-три отрезвляющих удара. Если они не заставят его возобновить яростную атаку, то инструктор обязан «забить» его коленями до состояния нокдауна — нокаута. Задание выполняется не чаще одного раза в неделю и с одним обучаемым в занятие. Оно позволяет:

- бороться даже тогда, когда конец неизбежен;
- чётко понять, что пока ты борешься — ты жив;
- отрабатывать реальные удары на реальном человеке, что очень полезно;
- инструктору — укрепить свою пассивную защиту;
- обучаемому — познакомиться с состоянием реального нокдауна и объективно оценить свою психофизическую форму и решимость.

Психологический тренинг является основной частью подготовки продвинутых спортсменов и бойцов специального назначения. Исходя из этого, предъявляются особые требования к компетентности инструкторов в этой области.



СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОТАКТИКИ

Психотактика — это раздел обучения, формирующий нестереотипную тактическую форму ведения боя, содержание которого контролируется ощущениями, а его стратегическая цель задаётся предварительным психотренингом.

В предыдущих материалах уже отмечалось, что размышления и поиски тактических решений губительны, если заниматься ими не до, а во время поединка. Тренировочный процесс — это и есть поиск истины, сопряжённый с сомнениями, пробами и ошибками. Поединок — это уже не поиск, это форма существования истины, её сиюминутное проявление. Основная проблема современных тренинговых методик заключается в конвенционном, статичном отношении к содержанию систем рукопашного боя. Создаётся впечатление, что диалектика окружающего мира не проникает в бесчисленные федерации, спортивные и прикладные клубы, преподаватели которых больше разбираются в том, кто и как тренировался, или кто и почему победил, чем в том, какие цели стояли перед создателями стиля и актуальны ли сейчас эти задачи. Осмысление этого вопроса даст почву для уяснения направлений перспективного развития, логически вытекающего из предыдущего пути школы.

Задумаемся, отчего современные тренеры столь консервативны? Дело в том, что развитие боевых систем ушло в спортивном направлении, а что является доминирующей темой в спортивной подготовке — техника и привязанная к ней физическая форма. Как проще объяснить обучаемому техническое действие — абстрагировать комплекс тех. действий до состояния символа. Первые удары ученик проводит чисто символически, больше заботясь о том, чтобы понравиться тренеру, чем о том, какой смысл заложен в этом ударе. Такой алгоритм обучения выводит технику в ранг некой чистой, неизменной дисциплины, а уже эта константа не даёт преподавателю право на искания относительно новых форм ведения боя.

Происходит феноменальное развитие единоборств самих в себе, однажды утверждённый способ существования стиля доводится до уровня конвенции, т. е. соглашения по поводу всех сторон проявления данной школы — одинаковая форма, доминирующая техника и, что самое негативное, подогнанные под эту технику правила соревнований. Типичные конвенции плюс жёсткая субординация в любой существующей спортивной федерации исключают развитие школы в нетипичном, несогласованном с руководством, направлении. Любой аппарат любого спортивного объединения консервативен, это значительно упрощает руководство в целом и не позволяет подвергать сомнению методический авторитет (главных наставников) в частности.

Методики «Кои но такинобори рю» призваны совершенствовать боевые качества обучаемых, причём, исходя из индивидуального подхода, они строятся по принципу максимальной адаптации к уже имеющимся навыкам. Это позволяет избегать штампов и необоснованных стереотипов. Что должно двигать бойцом во время схватки?

- Движение к запрограммированной (процессом обучения) цели.
- Невозможность выбора другого типа поведения.
- Боевой азарт.

Совершению любого действия предшествует некий побудительный мотив. Чем более чётко и привычно осознан мотив, тем больше вероятность успешного исполнения. Причём повторение предварительной мотивировки более 7 раз (с последующим выполнением) приводит к подсознательному закреплению подобного опыта, что в дальнейшем позволяет обходиться без каких-либо ментальных форм предварительного свойства. К примеру, вы когда-нибудь думали, как вы ходите? Наверняка да, когда натрёте ногу и пытаетесь найти стиль ходьбы, подходящий для этой ситуации, причём поиски оптимальной техники в данном

случае будут выглядеть в лучшем случае комичными. Естественный алгоритм движения всегда самый верный, стоит лишь найти его в изучаемом задании.

Теперь рассмотрим элементы побудительных мотивов применительно к тактике реального боя:

1. Невозможность (психологическая) отступления.
2. Позитивно-естественное отношение к смерти.
3. Отсутствие ограничений в средствах ведения боя.
4. Чёткое определение цели, а значит, допустимые ограничения поединка.

Перейдём к подробному рассмотрению каждого мотива.

1. Невозможность отступления задаётся предварительным подбором заданий наступательной направленности.

Работой на защиту без возможности отступления (в углу, со связанными ногами, привязанным к противнику на средней дистанции и т. д.).

Вербальным и тактическим зомбированием. При внушении перспективного поведения следует избегать отрицательных частиц и противопоставлений, противник должен отождествляться, как абстрактная мишень, уже обречённая, но ещё пытающаяся затруднить вашу задачу.

Проведение условных поединков, проигрывает в которых отступающий спортсмен.

2. Позитивное отношение к смерти формируется способом осмысления своего долга, при котором смерть гораздо предпочтительнее позора.

Каждую тренировку следует начинать с самостоятельной работы, заключающейся в представлении картин собственной гибели, это старая японская методика позволяет компенсировать негативную составляющую инстинкта самосохранения и относиться к смерти, как к естественному ходу вещей, более того, смерть порой — это единственный выход, достойный мужчины, трусость и позор -- слишком высокая цена за жизнь.

3. Не отягощаясь ограничениями в средствах ведения боя, не задумываясь над предполагаемыми действиями, боец получает возможность действовать интуитивно, полагаясь на свои ощущения, т. е. с максимальной естественностью, «изобретая» по ходу боя ситуационные тактические приёмы, даже не виденные ранее, самураи называли это состояние — **сатори**.

4. Уже писалось, что принятие решения должно происходить за 7 вдохов. За это время боец обязан чётко определить цель своих действий и уже не сомневаться в своём решении, каким бы абсурдным оно ни казалось. Целеустремлённость — это критерий психологической готовности бойца.

Подготовленная психика, диктующая линию поведения, способна сама моделировать технические и тактические шаги, в зависимости от внешних условий. Это своего рода уход от стереотипных связок и ударов, поставленных в абстрактных тактических условиях.

Задача психотактики — формировать индивидуальные побудительные мотивы, способные вызвать спонтанное принятие решений, а следовательно, интуитивное, импровизационное управление тактической ситуацией.

Интуиция — это неосознанный анализ предыдущего опыта.



ВЛИЯНИЕ УЧЕНИЯ КОНФУЦИЯ НА МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫХ СИСТЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Любая религия, вне зависимости от своей направленности, формирует, явно или скрыто, собственную философскую доктрину, которая, по сути, является продуктом религиозного взгляда на закономерности развития окружающей действительности и представляет собой, как правило, свод оформленных закономерностей. Философские законы напрямую зависят от конкретного религиозного базиса и позволяют изучать мир через призму взглядов данного религиозного направления. Если религия в данном контексте первична, философия, вытекающая из религиозных воззрений, — вторична, то мировоззрение, сформированное на основе данных философских взглядов, — третично и представляет собой итоговый продукт религиозного воззрения на мир, выраженного, для простоты оперирования, философскими категориями и законами, свойственными для конкретного социума.

Совершенно бесспорно, что основой для создания и развития боевых восточных систем служили традиционные для данного региона религиозные течения - буддизм, синтоизм и т.д.

Древний Китай наиболее интересен для исследователей истории развития боевых систем, так как обладал, вне сомнений, мощнейшей философской базой, оказавшей влияние на развитие всего Дальнего Востока. Абстрагировано можно выделить две философские традиции, взаимно дополняющие друг друга: конфуцианство и даосизм.

Конфуций разработал систему конвенционных взглядов, призванных руководить этическими, ритуальными и юридическими сторонами жизни общества. Другими словами, конфуцианство призвано регламентировать взаимоотношения внутри общества, помогать личности находить своё место, опираясь на общепринятые (конвенционные) воззрения, в то же время подчиняя эту личность нормам общественного порядка.

Даосизм по способу взаимоотношений с действительностью представляет собой противоположность конфуцианству, так как осуществляет познание мира не застывшими, абстрактно-упрощёнными терминами, а опираясь на комплекс ощущений и воспринимая мир в виде системы процессов, подразумевая изменение (движение) как неотъемлемую составляющую любого определения (предмета, явления).

Даосизм — это, скорее, философско-мировоззренческая практика «продвинутого» мастера, вынужденного в процессе совершенствования спонтанно реагировать на изменения обстановки. Необходимость подобного реагирования подразумевает отказ от линейно-плоского конвенционного мышления, заменяющего комплекс «предмет в движении» на абстрактный термин, обозначающий, для удобства определения, этот предмет. Ярким примером философского разногласия конфуцианства и даосизма может являться способ принятия судебного решения:

- Для Лао-цзы (последователя даосизма) свойственно субъективно-идеалистическое мировоззрение, подразумевающее доктрину «У каждого человека собственная правда». Существует старинная легенда о том, как к Лао-цзы пришли два спорящих человека с просьбой рассудить их с точки зрения Дао (До). Выслушав обоих, мудрец сообщил, что один из них прав. «А я, что, не прав?» — спросил второй. «Нет, ты тоже прав...» — ответил Лао-цзы. «А я прав?» — спросил проходящий мимо человек. «И ты тоже прав...» — сказал Лао-цзы. — «Вы все правы, потому что у каждого из вас своя правда!»

- Конфуцианство опирается на объективно-идеалистические основы мировоззрения, подразумевающие некие стабильные по времени и абстрактно-законченные по форме истины, представляющие собой общие для данного социума договорённости. Законы, принятые в обществе (уголовные, гражданские, религиозные и т. д.), по сути, и есть конвенции, заменяющие в момент общения либо принятия решения сами процессы. Конвенция, скорее,

напоминает ярлык на товаре с его названием, чем сам товар. Подобный способ мышления «ярлыками» достаточно обоснован при рассмотрении общепринятых, устоявшихся в обществе традиций, но крайне негативен при творческом процессе самопознания. Порочность стереотипного мышления демонстрирует знаменитый даосский вопрос: «Куда исчезает кулак, когда я разжимаю ладонь?»

Взаимопересекаясь, конфуцианство и даосизм создали уникальную методологическую систему, в которой устоявшиеся традиции и ритуалы изначально формируют направленность процесса изучения выбранной дисциплины (конфуцианский подход), а затем обучаемый начинает пересекать очерченные границы общепринятых традиций и знаний, интуитивно открывая новые грани познания, не связанные порой с традиционными (конвенционными) представлениями в выбранной области. Переход к самосовершенствованию либо изменению прежних устоев возможен лишь при наличии фундаментальных знаний и только в случае, когда этот «багаж знаний» уже не удовлетворяет возросшим запросам. Подобная преемственность и взаимопересечение ритуального порядка и раскрепощённого творческого процесса значительно ускоряют процесс развития, внося в него **фазы накопления фундаментальных знаний, прикладной практики и теоретических исследований, которые после прикладной апробации переходят в раздел фундаментальных знаний и т. д. по спирали.**

Подробнее рассмотрим конфуцианскую традицию применительно к дальневосточным боевым искусствам.

Так как традиционный восточный тренинг наполнен ритуалами, мы можем с уверенностью отнести её к конвенционным процессам. Какие цели преследует ритуальная часть тренинга?

- Чётко определить место ученика в иерархической системе школы.
- Определить цели и задачи, стоящие перед каждым адептом и школой в целом.
- Подчеркнуть бережное отношение к фундаментальному знанию и традициям школы.
- Регламентировать порядок проведения занятия.
- Вводить традиционные меры поощрения и наказания занимающихся.
- Проводить поединки с учётом традиционных мер безопасности.

Незыблемость основных традиций школы позволяет осознать принципы и направление её развития, уловить систематику построения её технической и тактической баз, методы психологического тренинга, осознать целенаправленность индивидуального развития в рамках данного направления. Как раз эти области знания интересовали Конфуция, и именно традиции и так называемый здравый смысл ставил он во главу процесса развития. Вообще думается, что из всех восточных философских течений конфуцианство наиболее принимаемо западными философскими школами, так как отличается рациональностью и не оперирует (в отличие от философии Дзен) вербально неопределёнными терминами. Что касается взглядов конфуцианства на военную стратегию, то в этом смысле показательна знаменитая легенда о том, как Конфуция спросили, как выбирать военачальника в случае внезапной войны? Конфуций ответил, что он не знает кого, бы он выбрал, но точно знает, кого бы он не выбрал никогда:

- человека, мечтающего голыми руками убить тигра;
- человека, пытающегося без лодки переплыть реку;
- человека, стремящегося в одиночку сразиться с войском.

Достаточно европейский прагматизм! А теперь вспомним «Хагакурэ» с её высшими самурайскими добродетелями, где личная доблесть и безрассудная смелость и есть смысл существования подлинного самурая. «Хагакурэ» (Бусидо) — произведение, пронизанное духом Дзен (Дао), но опирающееся на традиционные буддийские воззрения и связь воинственных поколений самурайского рода с их неизменным жизненным укладом, то есть практикующее конфуцианство.

Рассмотрим теперь непосредственно практику конфуцианских идей в тренинговом процессе. Наиболее ярким примером в этом смысле можно назвать комплексы формальных упражнений, широко применяемые традиционными дальне- и юго-восточными школами. Причём совершенно замечательны не сами «бои с тенью», а их смысловое либо методическое обоснование, порой удивительно, насколько разный смысл вкладывается разными школами в достаточно типичные упражнения, это в значительной степени подтверждает первичность философско-мировоззренческой основы в процессе формирования данного боевого направления. Цели, формируемые основателями перед созданием школы либо боевого направления, в значительной степени зависели от доминирующего среди них мировоззрения, вытекающего из традиционной философии, которая, в свою очередь, была порождением религиозной практики.

Ощутимые успехи, достигнутые Востоком в области формирования боевых единоборств, подтверждают значительную роль конфуцианства в развитии региона в целом, а учитывая традиционную обособленность Китая и Японии от остального мира, подчёркивают самодостаточность этого религиозно-философского течения и его неоценимую роль в мировой истории.



МЕТОДИКА «САТОРИ» В ПРЕПОДАВАНИИ СИСТЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Сатори — внезапное пробуждение (озарение).

Любая методика нуждается в философской базе. Философия — мать всех наук, и наука рукопашного боя не исключение. Для того чтобы понять способы формирования избранной техники, чтобы понять направление её развития, безусловно, следует знать, под воздействием каких факторов она формировалась, какие методические и психологические приемы свойственны в процессе традиционного тренинга. Осмысление традиционных методик позволяет выявить систематику формирования бойца, а уяснив систему, поняв её отправные точки, мастер получает возможность конструировать новые, оригинальные формы обучения, опирающиеся тем не менее на традиционные методики. Крайне интересны в процессе тренинга приемы, применяемые в обучении дзенских монахов. Приведу несколько мыслей из практики Дзен, имеющих, на мой взгляд, отношение к преподаванию рукопашного боя:

- Наш мир — совокупность, скорее, процессов, чем сущностей... • Я — это не просто то, что я делаю сейчас. Я — это то, что я уже сделал. Ведь то, что я есть, — так мимолетно, неосознано, а то, чем я уже был, является фиксированным и окончательным.

- Центральное зрение вызывает осмысление, искажая эмоциями и мыслями бессознательное — объективное — отражение реальности, периферийное зрение охватывает слишком много и не имеет возможности цепляться за образы, оно не будоражит мысли и чувства. Зеркалу безразлично, что отражать, поэтому оно не лжёт.

- Пространственные объяснения вызывают ответные эмоции, эмоции искажают «зеркало» сознания. «Один раз показать — лучше, чем сто раз объяснить», попробуйте объяснить словами, как завязывать галстук!

- Спонтанность ребёнка — это его способ познания, загоняя его в рамки этики поведения, мы лишаем его инструмента объемного осмысления, подсовывая взамен конвенции устоявшиеся стереотипы, то есть вместо изучения комплекса «вещь в движении» мы подсовываем ему словесный символ этой вещи. **Куда исчезает кулак, когда я раскрываю ладонь?!**

- Умение пользоваться периферийным умом напоминает использование периферийного зрения. Ум следует отпустить, позволив ему, уподобясь ментальному зеркалу, отражать без искажений окружающие его процессы, не концентрируясь на чём-то конкретном.

- Гораздо чаще важные решения зависят от «наития» — иначе говоря, от «периферийного зрения» ума. Ситуацию следует «ощущать».

- Как ни усиливай работу мышц рта и языка, вкус пищи не станет от этого острее! Не надо стараться и не надо желать что-то сделать, надо просто делать. Стараться быть естественным уже означает быть искусственным, не надо стараться — надо просто быть.

- Умение принять спонтанное решение предоставляет уму возможность действовать самому по себе, это и есть «у-вей» (ненапряженность, нестремление).

- Умом следует пользоваться, как глазами.

- Истина не выражима словами.

- Сатори. Если его трудно достичь, то лишь потому, что всё слишком просто.

- В движении не должно быть насилия ума (у-вей)

- Как можно, полируя камень, сделать его зеркалом? Как можно, сидя в медитации, стать Буддой?

- Естественное, спонтанное поведение человека и есть ум Будды.

- Популярность (школы боевых искусств в том числе) почти всегда неминуемо ведёт к снижению качества и превращается из неофициального духовного движения в стабильный общественный институт.

- Систему **коан** разработала дзен-буддийская школа Линь-чжи (Ринзай). **Коан** — это диалог типа внезапный (поразительный) вопрос — спонтанный ответ.

- В 1191 году японский монах школы Тен-тай Эйсай (1141 — 1215) положил начало школе Ринзай в Японии.

- Бусидо — представляет собой Дзен, применённый к искусству войны.

- В японском Дзэн применяется практика медитации в действии, этот принцип позволяет превратить в разновидность практики Дзэн обычные занятия искусством, чайную церемонию, игру на флейте, живопись тушью, стрельбу из лука, фехтование и Будо.

- Достигнуть чего-то — всегда означает что-то потерять, ведь чем большего ты достиг, тем настоятельней необходимость достичь ещё большего. Есть — значит жить для того, чтобы снова проголодаться.

- В Дзэн выбирать — абсурдно, ибо выбора нет. Выбор означает решение, решение означает размышление, размышление — это мысли и чувства, а они — это всего лишь пыль на зеркале разума. Решение должно быть спонтанным. «Трудные дела надо делать легко. Лёгкие дела следует делать серьёзно...». «Принятие решения не должно занимать более 7 вдохов...», за это время разум успевает почувствовать ситуацию, но не успевает подумать о ней в «полной мере».

- Человеческое переживание уподобляется феномену «луна-в-воде», в котором вода есть субъект, а луна объект. Если нет луны или нет воды, то в равной степени нет «луны-в-воде». Но когда восходит луна, вода не ждёт, чтобы принять её образ.

- Не надо думать о будущем, его нет, хотя бы потому, что там никто не был. Прошлое важно своим опытом, настоящие слишком призрачно на дороге в прошлое, вот и выходит, что для нас гораздо важнее то, что было, чем то, что есть, и уж тем более то, что будет. Но ничего, кроме настоящего, не существует, и если человек не может жить в настоящем, он вообще не сможет жить нигде. Мечты — это всего лишь разновидность искушений, эгоизм, пытающийся проникнуть в «Завтра», для того чтобы его изменить. «Завтра» (будущее) никогда не наступает, «Сегодня» переходит в «Сегодня», как можно изменить то, чего никогда не было и не будет?

- Нет ничего ошибочнее, чем представлять себе Дзэн, как некую систему самоусовершенствования.

- Сидишь — и сиди себе; идёшь — и иди себе. Главное — не суетись попусту.

- Представление человека о самом себе часто неверно, так как оно неподвижно, хотя человек изменяется безостановочно.

- Реакция на ситуацию должна быть мгновенной, как звук, следующий за хлопком ладоней.

- Мастер должен задавать вопросы, на которые ученик не может знать ответы, а ученик не имеет права медлить с ответом, лишь в этом случае возможно спонтанное мышление (сатори).

- То, что тебе рассказывает другой, — это не твоё собственное знание. Любой самостоятельно пережитый опыт навсегда твой.

- Один из методов овладения релаксацией мышц заключается в том, чтобы начинать с увеличения мышечного напряжения и таким образом ясно почувствовать, чего не надо делать.

- Если между двумя действиями остаётся щель толщиной хоть в волосок — это уже задержка.

- Если бы тигр думал, как ему прыгнуть и убить свою жертву, он бы запутался в своих лапах. Всё дело в том, что, когда тигр должен прыгнуть и убить, он просто прыгает и убивает.

Уяснив систему взглядов основоположников Дзэн, мастер получает возможность почувствовать алгоритм создания той или иной техники, затем этот проверенный веками алгоритм возможен к переносу и тактико-технической адаптации в современные условия.

Крайне интересны древние формы преподавания, представьте себе занятие по «продвинутой технике», на котором мастер не проронил ни слова. Смею вас заверить, дисциплина и внимание будут полными. Эта методика называется «прямое указание» (чжи-чжи) и означает открытое выражение с помощью несимволических действий или слов (в нашем случае с помощью обычной демонстрации тех. действий).

Дзэн отвергает насильственные меры, он достигает своих целей невмешательством (у-вей), следовательно, естественность движения и есть критерий оценки его так называемой техничности.

Отработка и постановка ударов и связок крайне важна в начальном, базовом, периоде обучения, и важна прежде всего для понимания внутренних ненасильственных связей между действиями. Именно уяснение этих алгоритмов позволяет в дальнейшем перейти к спонтанному ведению поединка. Чем более продвинут боец, тем более естественны его действия, тем менее предсказуемо его поведение, а это и есть подлинное мастерство, лишённое внешнего блеска, но наполненное внутренним покоем и чистотой — озарением, просветлением — сатори.

*Следуй своей природе, Двигайся вперёд и перестань беспокоиться,
Если твои мысли связаны, ты портишь то, что подлинно...*

Сэн-цань (умер в 607 г.)



ВТОРИЧНЫЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Ступив на избранный путь, не оглядывайся назад...

Стратегия, а затем психотактика — это первичные, главенствующие факторы создания стиля боевого поведения бойца как уто каратэ «Кои но такинобори рю».

Первичные факторы — это базис, основа, на которую опирается весь дальнейший путь обучения. Но личная манера ведения боя складывается из индивидуальных особенностей бойца. Перечислим некоторые из них, причём классифицировав по степени значимости:

1. Отношение к жизни и смерти. Настоящий мужчина не может позволить себе зависимость от чего-либо, в том числе от желания жить. Когда мы появлялись на свет, нас никто не спрашивал о нашем желании, смерть такое же естественное событие, как и рождение, так с чего мы взяли, что у нас есть право выбора. Отсутствие выбора облегчает сам выбор. Устраняет зависимость, следовательно, даёт свободу. *«...В ситуации или/или без колебаний выбирай смерть. Это нетрудно. Исполнишь решимости и действуй. Только малодушие оправдывает себя рассуждениями о целесообразности, на самом деле выбора нет. Я постиг, что Путь Самурая - это смерть».* («Хагакурэ — Сокрытое в листе». Кодекс чести самурая).

2. Индивидуальный (предыдущий) боевой (прикладной) опыт формирует столь мощные стереотипы, что порой проще принимать их во внимание, чем исправлять.

3. Социальная среда формирования личности. То, что происходит с человеком после 15 лет, крайне не существенно в формирующем личность плане... «Жизнь человека — это преодоление детских комплексов.» *Зигмунд Фрейд*. Трудности и лишения нельзя делить на детские и взрослые, для ребёнка любая драка с соседским мальчишкой является гораздо большим стрессом, чем бой за звание чемпиона мира во взрослой жизни. Детская бескомпромиссность воспринимает подобные схватки, как смертельную битву, и чем большее количество «шишек» мужчина набьёт в детстве, тем меньше ошибок совершит в зрелые годы. Нельзя доводить над подростком, занимаясь элементами социальной дрессуры, в случае когда родители насаждают позитивные стереотипы поведения, они совершают грубейшую ошибку. В период полового созревания любое, даже с самыми благими целями, насилие вызывает неадекватную реакцию, единственный способ формирования поведения подростка в этот период — это метод самоуправления. Мальчик по гормональным причинам требует признания прав своей личности, и самое удивительное — чем более значительны его притязания в этот период, тем мощнее будет личность в дальнейшем. Преподавание основ поведения в этот период должно носить совещательный характер, в процессе которого ребёнок подталкивается линией разговора к собственным оценкам критических ситуаций. В конце «разговора по душам» следует отметить ответственность в первую очередь перед собой и декларировать уважение к любому выбору ребёнка, это единственный способ, не ущемляя свободу и не травмируя психику нотациями, добиться своих воспитательных целей, причём «засунув воспитателя непосредственно в голову» будущего мужчины. К сожалению, эта методика действует только в случае адекватности собственного поведения родителей с их нравственными декларациями. А также при условии обоснованного, не поддающегося обсуждению уважения к личности мужчины-отца, который не опускается до воспитательных истерик, но всегда оценивает (вербально) поступки сына, а если того требует ситуация — наказывает физически. Главное для воспитателя — иметь всегда чёткую позицию, не приемлющую исключений. Взрослая жизнь не прощает ошибок, ребёнок должен научиться отвечать за себя сам, тем более, он этого хочет.

4. Характер складывается не только под воздействием окружения, огромное значение имеет генетическая предрасположенность, беседа с родителями может многое прояснить в боевом поведении обучаемого.

5. Растяжка — это очень спорная часть подготовки бойца, хотя она, безусловно, является одним из вторичных факторов формирования индивидуального стиля ведения поединка. Растяжка должна быть не основой техники, как это принято считать, а всего лишь ещё одной степенью свободы. Зависимость от чего бы то ни было всегда негативна, зависимость от растяжки подразумевает биомеханически неверные траектории ударов. Ещё раз утверждаю — растяжка обязательно нужна как ещё одна степень свободы, а не как базовая составляющая типичной техники.

6. Форма одежды бойца обуславливает те технические и тактические приёмы, которые максимально позволяют реализовать её типичные признаки. Сравните манеру и технику борьбы борца вольного стиля и самбиста.

В данном разделе мы рассмотрели лишь небольшую часть формирующих факторов. Большинство вторичных факторов формирования индивидуальности бойца закладывается в период появления вторичных половых признаков. Выявление на ранних ступенях обучения индивидуальности позволяет избежать методического абстрагирования и вести занятия с учётом ключевых особенностей каждого обучаемого.



ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕВЫМ ОЩУЩЕНИЯМ КАК ФАКТОР, ФОРМИРУЮЩИЙ СИЛУ ЛИЧНОСТИ БОЙЦА

На основе многочисленных экспериментов, опроса спортсменов и тренеров, личного прикладного опыта попытаемся вывести зависимость проигрыша поединка от недостаточной терпимости к боли.

В полноконтактном поединке, с возможностью борьбы в партере и ударами в голову, болевые ощущения носят доминирующий — тактический характер, так как при определённой силе вызывают досрочную сдачу противника. Для прикладных разделов боль — это одна из тактических целей.

После многочисленных экспериментов (проводимых на авторе) удалось установить, что сами болевые ощущения и то, что мы о них думаем и ожидаем, это далеко не одно и то же. Подчас, мысля стереотипно, спортсмен сдаётся не от болевого или удушающего приёма, а от сознания, что ему его проводят. Ступор как проявление страха это практически 100%-ная смерть, моральная или физическая, в зависимости от вида поединка. Ужас, охватывающий бойца от предвидения боли, гораздо более опасен, чем сами болевые ощущения. Во-первых, страх гипертрофирует любые негативные ощущения до фантастических величин, а учитывая скоротечность поединка, эти величины умножаются на скорость происходящего. К тому же, показав противнику, чего стоит бояться, можно легко выполнять другой более опасный, но и более сложный приём, успех выполнения будет обеспечен. Предполагаемая боль — сильнейший отвлекающий фактор.

Какого рода эксперименты интересны в индивидуальной отработке?

- Выявление болевого порога. Комбинируется реальный болевой либо удушающий приём, после этого партнёр медленно наращивает усилие, следя за вашим состоянием, вы будете удивлены своей **терпеливостью в состоянии покоя**. Упражнение носит крайне опасный характер, требует присутствия преподавателя и компетентных действий партнёра. Повышение болевого порога должно происходить постепенно, рекомендовал бы подобный тренинг в дни проведения спаррингов, в конце тренировки.

- После некоторой адаптации к боли интересны контрмеры силового характера против болевых и удушающих приёмов. Статичное ожидание болевых ощущений — это ещё одна разновидность ступора, следовательно, крайне негативная практика, с которой следует бороться. Идеомоторно продумайте алгоритм защитных действий, не забывая при этом, что **двигаться следует (уход из захвата) по движению, а не против**. Затем партнёр производит атакующее действие болевого характера, постепенно наращивая усилие, останавливаясь на среднем уровне. Испытывая значительные болевые ощущения, проведите намеченное контрдвижение по выходу из захвата.

Психологическая адаптация подобного рода позволяет не терять присутствия духа даже в таких серьёзных ситуациях, как захваты с болевыми и удушающими приёмами.

Сдача в поединки вообще вещь придуманная, противоестественная, в реальных условиях сдача невозможна, что значительно упрощает выбор. Какая разница, задушат тебя сопротивляющегося (если ещё получится задушить) или задавят, как безвольную кошку (извините за сравнение). Неоднократно был свидетелем ситуаций, когда спортсмен, не реагирующий на боль, подавлял противника презрительным отношением к чьим-то потугам нанести ему урон. **Никто никогда не имеет права подчинить вас себе, боль — это фактор подчинения.** Слабость привлекает, сила, особенно психическая, подавляет. Можно «уничтожить» человека одним лишь пренебрежительным отношением к его действиям, нельзя отступать (пусть натывается на вас), можно даже не защищаться (крайне мало ударов действительно опасны). Не знаю, что посоветовать конкретно для атаки. Скорее, нужно даже не победить, а смести, раздавить, растоптать «То», что пытается вас ударить, вот и весь

секрет, который я открыл 20 лет назад, и всё эти годы подтверждают правильность этого подхода. Мои неудачи в бою доказывают правоту этого вывода больше, чем успехи. Побеждаешь всегда чем-то особенным, нет одинаковых побед, проигрываешь только по одной причине — **не был безжалостен к себе!**

Воздействие ударной техники также изобилует болевыми ощущениями. Тактика силового доминирования подразумевает особое акцентирование именно на болезненность и тяжесть каждого удара, а это, в свою очередь, подразумевает тренинг повышения болевого порога. Приведу несколько примеров подобного тренинга:

- Обмен ударами Маваси-гери по корпусу обоюдно, попеременно, без пауз, с усилием ~ 80%, без защиты руками.

- Обмен прямыми ударами, попеременно, в корпус обоюдно, со средней дистанции, без защиты руками с усилием ~ 100%.

- Обоюдная, свободная работа руками с максимальной скоростью и силой ударов, в голову и грудь. Руки бинтуются, бойцы садятся на лавку напротив друг друга, на средней дистанции (колени в колени). Задание длится 15 — 30 сек. Из-за высокой плотности ударов защитой следует пренебречь. Самое интересное заключается в том, что такое жёсткое задание редко приводит к значительным травмам именно благодаря высокой плотности ударов (руки «вязнут»).

- «Катание на партнёре» — один лежит на полу руки-ноги вытянуты, второй стоит на нём, третий поддерживает второго. Первый начинает крутиться, перекачиваясь по полу, второй переступает по корпусу мелкими шагами, третий помогает сохранить равновесие второму. Очень тяжёлое упражнение, укрепляющее пресс и мышцы корпуса.

Именно благодаря тактической составляющей задание на повышение болевого порога максимально приближается к реальной боевой задаче, что отвечает требованиям методики боевого каратэ до «Кои но такинобори рю».



ТЕМАТИКА ПРИКЛАДНОГО РАЗДЕЛА

Цель данного раздела показать необходимость и возможность создания общей методики тренинга специальных подразделений и коммерческих служб безопасности. В настоящее время в мире идет активизация локальных конфликтов и войн, для которых характерно применение стрелкового либо легкого артиллерийского вооружения, что, в свою очередь, вносит новые требования к физическому состоянию и индивидуальной тактической грамотности военнослужащих. Нестабильная международная обстановка, острая внутривнутриполитическая ситуация, как никогда, нуждаются в сдерживании силовыми структурами государства, которые, в свою очередь, вынуждены использовать спецподразделения, к которым в связи с явным прогрессом в области боя на критической дистанции предъявляются новые более жесткие требования. Банки, крупные фирмы, корпоративные и холдинговые объединения вынуждены в целях обеспечения безопасности организовать и лицензировать вооруженную охрану. Новые требования предъявляются к службам инкассации и связи. Все эти причины вызвали, как следствие, повышенный интерес потенциальных «потребителей» к новым методикам обучения личного состава. Причём если раньше в большей степени интересовали показатели подразделения в целом, то теперь, исходя из технической, тактической, психологической и т. п. оснащенности, большее внимание уделяется персональной пригодности потенциального исполнителя, его адаптации к конкретным условиям, а при необходимости анализу перспектив роста, периодичности сквозного тестирования. В настоящее время в России нет единой методической базы для обучения приёмам обращения с оружием, рукопашному бою и спецприёмам. Это вызвано разобщённостью и конкуренцией:

- силовых структур;
- родов войск;
- коммерческих организаций.

Создание методик, выбор оружия, определение тактических приёмов и действий, как правило, жестко конкретизировано и поставлено в прямую зависимость от анализа предполагаемых задач. В итоге каждое заинтересованное ведомство вынуждено:

1. Содержать учебно-тренировочную базу;
2. Создавать ведомственную методику.

Крайне вредны попытки создания универсальной технической системы без учёта субъективных особенностей обучаемого. Существует универсально лишь стратегия и тактика! Не учитывается и тот фактор, что большинство «универсальных» техник требует длительного обучения в специальных условиях с отрывом от службы (работы). После прохождения курса обучения крайне затруднительно определить пригодность обучаемого, его рейтинг, перспективные направления обучения. Исходя из всего вышесказанного, попытаюсь концептуально изложить «Систему периодического тренинга». Всю методику разобьём на четыре раздела:

1. Специальная физическая подготовка;
2. Огневая подготовка;
3. Рукопашный бой;
4. Спецприёмы, психологическая подготовка.

Перед составлением методического плана инструктор совместно с представителем заказчика уясняют задачи, стоящие перед обучаемыми, проводят анализ работы подразделения. При необходимости проводят в подразделении:

- анкетирование;
- архивирование;
- собеседование;
- тестирование;
- агентурную разработку;

— характеристику непосредственного начальника.

Первичное анкетирование включает:

- пол;
- возраст;
- этническая группа;
- социальное происхождение;
- образование;
- социальное окружение;
- материальные запросы;
- общественный строй в стране, когда респонденту было от 10 до 18 лет;
- политическая ориентация;
- самооценка подготовленности;
- рост;
- вес;
- спортивный опыт;
- боевой опыт;
- самооценка психического типа личности (при необходимости псих. тестирование).

Уточняют тактические особенности работы подразделения, принимают решение:

1. Вести обучение в целом всей группы;
2. Разделить группу:
 - а) согласно штатному расписанию;
 - б) исходя из подготовленности;
 - в) из тактических или психологических соображений;
3. Вести индивидуальные занятия.

После этого начинается подбор тем для занятий из всех четырёх разделов, согласно:

- тактике подразделения;
- рейтингу обучаемых;
- номеру курса;
- перспективному направлению обучения;
- личному пожеланию заказчика.

Планирование осуществляется при помощи тематического плана. Длительность каждого курса 7 дней по 10 часов. Периодичность — каждые 2 — 3 месяца. Помимо периодического тренинга в программе обучения должен быть **УТРЕННИЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ЧАС** (курс повышения квалификации), на котором отрабатываются поэтапно все темы предыдущих курсов, причём одна тема на занятие. Каждый обучаемый оценивается по 10-балльной системе, причём каждое занятие подводятся итоги, выводится общий и частный рейтинг обучаемого. На каждом занятии должен присутствовать стойкий раздражитель:

- физическая усталость;
- моральное подавление;
- чрезмерная жёсткость руководителя;
- акцентирование персональной ответственности;
- жесткое время исполнения;
- тактические вводные реактивного типа;
- строгая субординация;
- негативные внешние воздействия.

Внешние воздействия тем жёстче, чем выше курс обучения. При выполнении задания руководитель не вмешивается. Разбор и объявление оценок в конце занятия — 10 минут. Основа обучения — самостоятельная работа после осмысления полученной информации. Экстремализация нагрузок позволяет:

1. Максимально обострить восприятие;

2. Приблизить обучение к реальным условиям;
3. Значительно сокращает время обучения;
4. Проверяет подразделение на все формы совместимости.

Все обучение проходит в той форме, которая присуща данному подразделению. В случае работы и обучения спецподразделений строго сохраняется режим секретности, согласно нормативным документам, в связи с этим обучаемые получают порядковый номер, занимаются в масках, в обезличенной форме. В группе назначается старший, к которому инструктор обращается по всем дисциплинарным вопросам. В течение курса обучаемые пишут контрольные работы на 1 — 2 минуты, которые оцениваются по 10-балльной системе и имеют свой ценз, в дальнейшем все материалы прошиваются, нумеруются и печатаются (хранятся в подразделении). Аудио- и видеозапись по согласованию с инструктором, но не приветствуется.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Особенности специальной физической подготовки вытекают из тактики рода деятельности обучаемых, и, как правило, в каждом подразделении есть неплохие наработки в этой области. Инструктор в процессе уяснения обязан выявить эти наработки и использовать их в учебном процессе, но только после адаптации к условиям данного тренинга. Помимо традиционных методов тренинга считаю целесообразным использовать статические упражнения, сформированные для каждой группы индивидуально, но имеющие одну методическую базу. Статика позволяет:

1. Правильно расходовать силы;
2. Значительно повысить выносливость;
3. Значительно сузить работу мышечных групп — улучшить технику;
4. Не использовать спортивное оборудование, проводить занятия в любых условиях.
5. Укреплять волю, чувствовать свой потенциал, повышать ответственность за выполнение задания.
6. За короткое время дать обучаемым значительные нагрузки, максимально близкие к их тактическим задачам.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Включает:

1. Уяснение типов вооружения для данной группы.
2. Способы доводки стандартного оружия и боеприпасов.
3. Способы ношения и хранения оружия, согласно должностной инструкции.
4. Методики индивидуального подбора оружия.
5. Материальную часть.
6. Стрелковый тренинг:
 - Хватка, «сухая стрельба». положения для стрельбы:
 - а) стоя, «спортивным способом»;
 - б) стоя в боевой стойке «оперативным способом»;
 - в) с колена;
 - г) лежа;
 - д) в движении.
 - Одиночная стрельба.
 - а) стоя, «спортивным способом»;
 - б) стоя в боевой стойке «оперативным способом»;
 - в) с колена;
 - г) лежа;
 - д) в движении.
 - Стрельба двойками «флэш».
 - Сериями по одной и нескольким мишеням.
 - Тесты.

В отличие от других разделов огневая подготовка, как вид технический, сопряжённый с повышенной опасностью, проводится строго по утвержденному плану с жёсткими мерами безопасности. Продвижение по курсам в большей степени касается изменения тестов.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Основной ошибкой большинства методик является защитная доминанта, то есть схема изучения раздела РБ: защита — контратака.

Опыт работы с группами контактного каратэ, спецподразделениями МО России, специалистами для бодигардинга и самообороны позволяет утверждать, что для уяснения способов защиты абсолютно необходимо умение жёстко атаковать. Только поняв технику и динамику удара, можно проанализировать предполагаемые защитные действия. Рукопашный бой — самый субъективный раздел. Дело в том, что, обладая индивидуальной биомеханической моделью, имея (или не имея) собственный прикладной или практический боевой опыт, обучаемый обязан опираться на него. То есть нет универсальной техники на все случаи жизни, есть лишь «универсальные» условные рефлексy, позволяющие адекватно реагировать на изменения обстановки.

Цель рукопашной подготовки — выработать и закрепить верное тактическое поведение применительно к поставленной задаче. Обучаемый обязан уяснить для себя индивидуальность своих технических действий. Учитывая высокие травмирующие свойства рукопашного боя, следует вводить в тренинг следующие ограничения:

- уменьшение скорости;
- ослабление силы удара;
- работа только руками;
- работа только ногами;
- использование протекторов.

Ограничения необходимы для понижения травматизма, но крайне вредны при создании стереотипов поведения. В особенности негативно сказывается ослабление ударов и использование протекторов, так как искажает восприятие опасности, исходящей от противника, и не позволяет объективно оценить свои технические действия. Введение ограничений на тренировке ведет к бессознательному повторению искажённой техники в реальной боевой обстановке, что недопустимо.

Темы по рукопашной подготовке для каждой группы выбираются в связи с ее тактической задачей.

Стратегия же всегда одна — начинать следует первым и подавлять противника неожиданно, с максимальной жестокостью.

Что отличает спортивную тактику от специальной?

1. В спорте противник всегда явный.
2. Поединок ограничен правилами.
3. Как правило, противники физически тождественны (вес, спортивный опыт).

Специальная тактика не подразумевает никаких ограничений и есть возможность для внезапной атаки.

Любой качественно выполненный удар имеет минимум две из трех составляющих:

1. Сила.
2. Скорость.
3. Внезапность.

Исходя из составляющих, удары классифицируются на:

- быстрый и сильный (явный);
- быстрый и внезапный (без приложения всей силы);
- мощный и внезапный (без достаточной скорости, но с приложением максимальной силы и специфической техники (траектории)).

Это деление по типам ударов достаточно относительно и всегда оппонируется индивидуальной техникой, но оно позволяет определить различия между спортивной и специальной тактикой, которые сводятся к тому, что:

1. В боевых условиях нет ограничений или они крайне несущественны.
2. Физически противник может быть и гораздо крупнее, и более опытным.

3. Поставленная задача требует выполнения вплоть до уничтожения противника, включая тактические особенности (без оружия, в закрытом пространстве и т. д.). Исходя из вышесказанного, предполагаю, что явное противостояние в боевой обстановке либо при выполнении служебных обязанностей негативно, потому что потеря элемента внезапности ведет за собой исключительно силовое единоборство, и нет гарантии, что ваш противник слабее вас физически или неопытнее.

Поэтому тактику рукопашного боя устраивают два типа ударов:

— скорость + внезапность;

— сила + внезапность.

Тактическая схема боя имеет следующую последовательность:

1. Оценка ситуации (тем короче по времени, чем выше квалификация исполнителя).
2. Неявное сближение на критическую дистанцию, контроль (прикосновение).
3. Шокирующий удар.
4. Захват и выведение из равновесия.
5. Добивание или задержание.
6. Обыск, конвоирование (исходя из тактической задачи).

Самое главное — это понять, что рукопашный бой — это всего лишь пауза перед тем, как вынуть оружие, если, конечно, не стоит других задач. Отдельной темой должен проходить курс работы с холодным оружием. Тактика при этом остается типичной для данной группы.

Внезапность — это всегда половина победы. Дальнейшие действия всего лишь проявление профессионализма либо его отсутствие.



СПЕЦПРИЕМЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под специальным и приемами подразумеваются действия, свойственные в тактическом плане именно этой группе обучаемых. Проигрываются вводные, обучаемые самостоятельно (при контроле инструктора) реализуют свои навыки для выполнения поставленной задачи. Под спецприемами следует понимать:

1. Выявление критических точек.
2. Наблюдение и контрнаблюдение.
3. Система связи и управления.
4. Способы группового взаимодействия.
5. Индивидуальные тактические приёмы.
6. Парамедицина.
7. Спецтехника, исходя из рода деятельности.

8. Мимикрия и корректная коммуникабельность. Психологическая подготовка проходит через всё разделы и призвана формировать индивидуальную и групповую ответственность за выполнение поставленной задачи.

Целью является условно-рефлекторное реагирование на типичные раздражители, заложенные в процессе обучения.

Средством является психологический прессинг с акцентом на подавление ЭГО обучаемого, а после достижения первичного результата — зомбирование на заданную тему. Помимо прессинга проводится адаптация обучаемых к опасности. Огромное значение имеет внушение возможности гибели обучаемого с последующей адаптацией к этой мысли, что, в свою очередь, снижает последствия стресса, возможного при исполнении служебных обязанностей, связанных с риском для жизни. Во время всего тренинга должно быть так тяжело (морально и физически), как, возможно, не будет в реальной обстановке. Это позволяет:

- реализовать скрытые резервы организма;
- приучить обучаемых к постоянной опасности;
- отрабатывать действия неосознанно (рефлекторно), с максимальной силой, скоростью, а если необходимо — с максимальной жёсткостью.

Собеседование при проведении психической подготовки: перечислив примерные способы работы подразделений, выявить объективно слабые точки и обосновать трудность либо невозможность их устранения. Привести примеры из других подразделений, случаи из практики. После этого подвести обучаемых к мысли о большой вероятности их гибели. После этого подчеркнуть, что, по вашему мнению, позволит им выжить и выполнить поставленную задачу с максимальной долей вероятности. Максимальную жёсткость приёмов обосновать невозможностью проявления слабости.

Вывод: исходя из вышеизложенного, считаю необходимым провести исследования в данных направлениях методик с целью их конкретизации и универсализации для широкого применения в учебных программах.

МЕТОДИКА МНОГООБОРЬЯ В ПРЕПОДАВАНИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Современные системы рукопашного боя структурно состоят из нескольких разделов (в зависимости от тактического назначения). Так, например, армейский рукопашный бой (РБ):

- Атакующие действия с холодным оружием армейского образца;
- Ударная техника;
- Защита от холодного оружия;
- Броски, самостраховка;
- Болевые приемы;
- Типичные тактические задачи (снятие часового, связывание, обыск и т. д.).

На примере армейского РБ видно, что обучение носит разноплановый характер. Учитывая эту разноплановость, напрашивается вывод:

- Преподаватель этой системы либо очень одарённый человек;
- Либо освоение этой системы отняло у специалиста долгие годы жизни;
- А скорее всего, он умеет делать на «отлично» что-то одно, а всё остальное может прилично продемонстрировать.

Как правило, преподаватель РБ либо боксёр, либо борец, что сразу проясняет, какие тема и техника будут доминировать при обучении личного состава.

Подобное положение существует не только и не столько в армии и флоте, любая разноплановая система требует:

- Разносторонне развитого (в рамках системы) преподавателя высочайшей квалификации;
- Либо продуманного разделения тем преподавания среди тренерского коллектива.

Подобная методика разделения была опробована автором в 1988 г. при подготовке к первенству УРВО по офицерскому многоборью. К тому времени стаж занятий этим видом спорта у него составлял уже 3,5 года, а лучший результат всего лишь чуть-чуть превышал сумму первого разряда. Преподавание вел В. Н. Зарубин, компетентный, уважаемый в этой области тренер, МС СССР, с огромным стажем работы. Беда была лишь в том, что Василий Николаевич:

- Отлично и стабильно стрелял;
- Прилично бежал и неплохо разбирался в беге;
- Очень средне плыл, и как, следствие, плавание преподавалось методически слабо.

Это не могло не отразиться на планах тренировок, а значит, и на результатах спортсменов. Те из участников команды, кто имел плавательный опыт или когда-то занимался бегом, значительно поднимали личные результаты именно за счёт предыдущей базы и стрельбы. За четыре месяца перед соревнованиями, о которых пойдёт речь, автор разделил тренировочный процесс на четыре составляющие и определил процентное соотношение нагрузок:

1. ОФП - 10%.
2. СТРЕЛЬБА - 30%.
3. БЕГ - 20%.
4. ПЛАВАНИЕ - 40%.

Исходя из индивидуальных особенностей, приоритетными видами были определены плавание и стрельба, потому что стрельба на тот момент была самым результативным для него видом, а плавание — самым проблематичным.

Для стабилизации результатов по стрельбе было решено поменять тренировочную базу, а главное — найти тренера по стрельбе именно из крупнокалиберного пистолета.

Учитывая собственный низкий уровень плавания, спортсмен обратился за помощью к тренеру юношеской группы по плаванию.

Эти шаги позволили составить грамотные программы обучения для индивидуальной отработки. В итоге норматив МС СССР был превышен более чем на 200 очков. В этом примере элемент индивидуальной подготовки сыграл роль связующего фактора, потому что тренировочные программы писались специалистами без учёта суммарных нагрузок, это могло привести к перетренированности, но, основываясь на анализе самочувствия и длительном спортивном опыте, спортсмен самостоятельно выбирал оптимальный режим тренировок.

На этом, не совсем «прикладном», примере видно, как распределение приоритетов в индивидуальных программах обучения и комплексных учебных задачах позволяет достичь ощутимого прогресса именно за счёт разделения разноплановых видов на тематические составляющие, причём обучением каждой субтемы должен, по возможности, заниматься узкий специалист, а вот синтезом и общим руководством — руководитель учебной программы. Для спортивного РБ, боевых видов каратэ и прикладных систем можно посоветовать следующий недельный план тренировок на татами:

- ПОНЕДЕЛЬНИК — после воскресного отдыха, БОРЬБА с учётом правил и традиций, принятых в избранном виде спорта, но под руководством специалиста в борьбе, причём выбор вида борьбы (и тренера) должен происходить с учётом предполагаемых правил соревнований.

- ВТОРНИК - кросс.

- СРЕДА - БОКС, КАРАТЭ ДО, ТХЭКВОНДО и т. д., в зависимости от принятых приоритетов в избранном виде РБ.

- ЧЕТВЕРГ — футбол, баня.

- ПЯТНИЦА - ИТОГОВАЯ ТРЕНИРОВКА с элементами борьбы, ударной техникой и обязательно условными и свободными спаррингами под руководством главного наставника (старшего тренера).

- СУББОТА — общая физическая подготовка либо специальная физическая подготовка в зависимости от общего плана.

Подобный график тренировок не означает, что главный наставник появляется в зале по пятницам, контроль руководителя должен быть на протяжении всего учебного процесса, но в отличие от пятницы в другие дни он занимает вторичную позицию по отношению к «узкому специалисту». Данная методика хороша для подготовительного периода обучения, Предсоревновательный и соревновательный требуют интенсификации уже реальных задач, без разделения по техническому признаку.

Чем интереснее и компетентнее будет подаваться каждая тема, тем более вероятен позитивный результат в целом.



ТАКТИЧЕСКИЕ СТЕРЕОТИПЫ ПРИКЛАДНОГО РАЗДЕЛА

Спецподразделения в тактическом плане делятся на две «стороны забора». То есть одни нападают, другие выявляют и пресекают нападения (разведка — контрразведка), такое деление на две тактические группы крайне условно, но оно позволяет абстрагироваться от специфических особенностей в работе подразделений и от взаимопересекающихся задач. Это важно для выявления двух основных стереотипов служебного поведения. Исходя из тематики, коснемся прикладной тактической стороны взаимоотношений двух абстрактных, антагонистических спецслужб.

Для удобства одну назовем охрана, другую террористы. Поставим предполагаемые задачи перед обоими подразделениями.

Охрана — один человек, осуществляет охрану и оборону порученного объекта свободного доступа. По должностной инструкции вооружен: дубинка резиновая, наручники, экипирован в униформу, эластичный кевларовый бронежилет, средства связи, солнцезащитные очки. Исходя из условий общего пользования (офис, представительство), применение, а значит, и ношение огнестрельного оружия невозможны. Критической точкой является кабинет директора, имеющий один вход и выход, выходящий в помещение свободного доступа. Вход в основное помещение оборудован металлоискателем.

Террорист — один человек, должен нейтрализовать охрану кабинета директора и удерживать контроль над входом в кабинет не менее одной минуты. Действия по нейтрализации должны носить максимально скрытый характер. Следовательно, применение оружия невозможно, явный травматизм невозможен, шумовая окраска операции недопустима. В связи с критически малым временем подготовки технические средства нейтрализации применить невозможно. Экипирован: костюм, рубашка и галстук спокойных тонов, очки офисного характера без диоптрий.

Охранник — служебная должность явного типа. Соответственно, чем физически более одарен, тем лучше. Наличие униформы еще более выделяет его служебный статус. При уяснении задачи:

- четко знать должностную инструкцию (особенно в отношении оружия);
- выяснить систему доступа и контроля данного поста;
- выявить критические точки;
- знать систему связи, оповещения и взаимодействия;
- план работы в режиме ALARM;
- уяснить секторы контроля и границы поста. Террорист, осуществляя деятельность скрытого характера, может применить следующие формы мимикрии:
 - использовать атрибуты других служб и ведомств;
 - носить одежду спокойных тонов, типичную для данного объекта либо местности;
 - применять грим;
 - очень полезны очки с простыми стеклами (безобидный очкарик);
 - индивидуальный подбор оружия и форм скрытого ношения;
 - корректная коммуникабельность (типичный способ общения для местных условий).

Охранник, находясь в границах поста, ведет визуальный контроль входящих и выходящих посетителей. Порядок контроля:

1. Глаза.
2. Руки.
3. Часы.
4. Обувь.
5. Особенности внешнего вида в целом.
6. Наличие личных вещей.

7. Сопровождение.

1. Глаза — до 70% информации о человеке и его намерениях, пристальный взгляд не менее трех секунд в состоянии вызвать замешательство, которое, в свою очередь, выдает скрытые намерения. Взгляд в глаза должен быть тяжелым, пристальным, в район переносицы или в один из глаз. Тренировать взгляд следует перед зеркалом, чуть наклонив голову вперед, с застывшей маской лица, это придает лицу решительное и одновременно холодное выражение.

2. Руки — зеркало способностей человека, его физической формы, наличие шрамов и форма кулака говорят о прикладном опыте, ногти часто подчеркивают социальную группу. Кольца и татуировки — яркие особые приметы.

3. Часы — финансовые возможности и внутренний мир человека. Кто-то покупает дорогие безделушки, а кто-то дешевые перегруженные функциями электронные часы. Часы очень многое могут сказать о личности человека.

4. Обувь — самая важная часть гардероба, по ней можно судить о человеке в целом:

- его достаток;
- эстетические устремления;
- чистоплотность;
- наличие автомобиля.

5. Костюм — важен своими особенностями либо их отсутствием.

6. Личные вещи — сумки и кейсы, потенциальные средства доставки оружия и взрывчатки, а значит, требуют повышенного контроля на протяжении всего периода пребывания на охраняемой территории.

7. Сопровождение — группу людей всегда отличает форма общения и явные общие признаки. В группе всегда есть доминирующий член, выявление которого возможно при помощи вышеизложенных приемов.

Самое главное в визуальном контроле — это выявление несоответствия одного или двух пунктов к шести остальным. Мимикрия не бывает абсолютной, как не бывает абсолютно скрытых намерений.

Примеры:

— Человек в дорогих ботинках и костюме навряд ли станет надевать дешевые китайские часы.

— Безобидный очкарик редко имеет натренированные кисти.

— Человек, прячущий глаза, что-то прячет от вас.

— Господин в золотых часах и дешевых грязных ботинках настораживает.

Охранник не должен подпускать посетителей к себе ближе, чем на среднюю дистанцию, но делать это следует корректно, задавая встречный вопрос и отступая на шаг либо перенося вес на заднюю ногу.

Например: к вам направляется проанализированный вами человек, причём с какими-то визуальными несоответствиями. Пристально глядя в глаза, не дожидаясь его вопроса, задать свой, причём по возможности короткий по форме, но сложный по содержанию, типа:

«Вы что-то нашли? («Почему вы так решили?») Показалось».

«Вы к директору? (если «Да») Он в другом помещении».

Замысел вопроса — взять инициативу на себя и заставить противника задуматься, потерять собственную динамику.

Если посетитель продолжает сближаться на критическую дистанцию, стоит еще раз её разорвать, но с приказом: «Стоять!» Если остановился на средней дистанции, задать вопрос: «Изложите цель вашего визита». Если не остановился, акцентировать внимание на правой руке, сблизиться на критическую дистанцию, вывести из баланса после шокирующего удара и произвести задержание с обыском и конвоированием.

План задержания:

- сближение на критическую дистанцию;

- визуальный и осязательный контроль правой руки;
- шокирующий удар;
- выведение из баланса;
- положение болевого контроля;
- наручник на свободную руку, затем на заломленную;
- обыск;
- конвоирование либо оповещение.

Террорист. Анализ предполагаемого места атаки лучше проводить заранее, используя все средства информации, и уяснить:

1. Наличие входов — выходов.
2. Средств слежения и ALARM.
3. Широту угла визуального контроля.
4. Скрытые подходы.
5. Типичный внешний вид.
6. Профпригодность охранника:
 - по рукам;
 - способы ношения формы;
 - спецсредствам, их расположению;
 - выражению лица и способу визуального контроля.
7. Выявить уязвимые места подготовки охранника:
 - высокий, низкий;
 - рассеянный, невнимательный;
 - физически слабый;
 - судя по рукам, без прикладного опыта.

Тактический план атаки:

1. В среднем темпе неявное сближение по диагонали под правую руку до критической дистанции.
2. Шокирующий удар с осязательным контролем.
3. Выведение из баланса.
4. Добивание.

Контроль за целью осуществляется периферическим зрением, смотреть следует левее, правее либо в грудь.

Два приведенных плана подразумевают унифицированность основной части атаки, что значительно облегчает составление учебных программ для любого спецподразделения, вводя тактические поправки только в начальную и завершающую части атаки (контратаки). Самой важной частью атаки является визуальный анализ, именно он определяет типичные раздражители, а осязательный контроль (прикосновение) позволяет реализовать рефлекторное восприятие. Добивание (задержание) возможно только при выведении противника из баланса, лишая его возможности уклониться от ваших действий.



ВИЗУАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ОСЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

В разделе «Тактические стереотипы...» мы уже касались порядка и способов визуального анализа и некоторых форм контроля критической ситуации. Теперь рассмотрим эти тактические приёмы более подробно.

Визуальная форма анализа и контроля окружающей действительности — это самый естественный способ уяснения ситуации, вне зависимости от её тактической направленности. В идеале прикладное «поведение» бойца должно базироваться на его естественных поведенческих и двигательных навыках. Соответственно, тренинг и форму визуального анализа следует практиковать с учётом не только экстремальных, но и повседневных условий, тем более что одни зачастую резко переходят в другие. Подобный подход позволяет стирать границу между служебными и индивидуальными навыками, что позволяет значительно расширить тренинговый процесс и закрепить его результаты на уровне естественных поведенческих стереотипов. Реакция на раздражитель лишь тогда стабильна, когда она управляется не мыслительными, значительными по времени и субъективными по форме, а моментальными, инстинктивными, процессами. Уже отмечалось, что мгновенная идентификация типичного раздражителя тем стабильней, чем глубже и направленной тренинг условно-рефлекторного восприятия.

Самый мощный чувственный инструмент — это зрение. Именно зрение даёт нам максимально ёмкую информацию об окружающей нас действительности, и именно зрение (и связанная с ним ментальная деятельность) входит в число самых энергозатратных видов жизнедеятельности. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что применение визуального контроля нуждается в дополнительном, идеомоторном тренинге и дальнейшей тактической проработке с целью закрепления правильных навыков на инстинктивном уровне. Это позволит:

1. Значительно расширить как индивидуальные тактические возможности, так и рамки группового взаимодействия;
2. Снизить энергозатраты, избегая эмоциональности, в процессе восприятия действительности;
3. Добиться полноты и объективности визуального контроля, причём вне зависимости от изменений и направленности окружающей обстановки.

Какие типы визуального контроля преобладают у человека?

1. *Центральное зрение.* Непроизвольный способ визуального изучения объекта, абстрактно напоминающий узкий луч света, выхватывающий из окружающей «темноты» некий объект. Благодаря окружающей «темноте» этот объект заполняет собой всё «зеркало» сознания. Предмет при пристальном рассмотрении вызывает те или иные эмоциональные переживания, связанные с предыдущим опытом общения с ним либо с отсутствием этого опыта, с абстрактными или оформленными ассоциациями. Все эти составляющие вынуждают в большей мере не отражать «объект», а, скорее, эмоционально переживать комплекс ассоциаций, связанных с этим предметом. Даже на бытовом уровне подобный подход не отвечает требованиям объективности и слишком зависит от эмоционального состояния субъекта изучения и относительности способа его мышления. Применение центрального зрения, видимо, оправдано при изучении узко определённого процесса или предмета, при котором не требуется рассмотрение объекта в системе его изменений и взаимодействий.

2. *Периферийное зрение.* Не акцентируясь на чём-то конкретном, направляя взгляд перед собой и в бесконечность, человек начинает видеть наиболее полную картину окружающего мира. Имея одинаково «размытые» изображения, предметы не различаются по степени значимости. Проецируя на «зеркало» сознания диалектически наполненные, сложные по форме, картины действительности, человек перестаёт выделять и пытаться осознать

увиденные процессы и предметы, он просто становится частью окружающего мира, не осмысляя его, а, скорее, принимая интуитивно правила его существования (философия Дзен). Более того, использование периферийного зрения позволяет значительно расширить сектор визуального контроля, причём в этом случае предметы не воспринимаются обособленно, а отображаются в системном виде. При применении оружия использование этого типа зрения просто необходимо, прицеливание двумя глазами позволяет:

- Контролировать сектор для стрельбы, даже в процессе выстрела и прицеливания.
- Сократить процесс прицеливания и повысить его стабильность.
- При скоростной, упреждающей стрельбе избегать жёсткой привязки к системе «мушка-целик», используя для прицеливания направленность ствольной коробки.
- Избегать мощного раздражителя в виде плотно закрытого глаза.

Периферийный способ прицеливания (двумя глазами) хорошо знаком стрелкам высокого уровня. Он представляет собой методику, использующую стереоскопический контроль системы «мушка-целик» обоими глазами (разновидность периферийного зрения), причём без напряжения, точка прицеливания в этот момент имеет достаточно расплывчатые формы, что не отражается негативно на результатах стрельбы, а при стрельбе по нескольким целям просто необходимо.

При физической форме единоборства периферийный способ зрения позволяет:

- Избегать необъективного восприятия обстановки.
- Снизить энергозатраты за счёт устранения ментальных процессов, связанных с осмыслением увиденного.
- В полной мере реализовать условно-рефлекторные наработки за счёт отсутствия сознательной составляющей в процессе контроля.
- Сократить время и повысить эффективность последовательности идентификация раздражителя — типичная реакция — последующий визуальный контроль.
- Лишить противника возможности прогнозирования ваших атакующих действий по направлению взгляда.
- В случае противостояния с несколькими противниками осуществлять визуальный контроль обстановки, причём в неявной форме.
- При помощи «отсутствующего» взгляда подавлять психику потенциального либо явного противника.
- При определённой наработке навыков находиться в постоянной боевой готовности, причём в наиболее естественной, расслабленной её форме.

Какие формы тренинга периферийного зрения возможны в повседневной жизни?

1. Печатание текста на клавиатуре.
2. Скорочтение с проведением взгляда по середине листа.
3. Выход из лифта. После выхода следует, не поворачивая головы, увидеть оба края лестничной площадки.
4. Переход улицы без поворотов головы. Экстремальное упражнение, связанное с реальной опасностью, проводится только после предварительного тренинга.
5. Попробуйте пообедать, не смотря на стол, а направляя зрение поверх него.
6. При условном спарринге попробуйте смотреть не на грудь партнёра, а мимо него, левее или правее, в «продвинутом» варианте можно вести бой на критической дистанции не глядя (Вин-чунь).

В процессе прикладного тренинга отработка периферийного зрения должна проходить отдельной темой и иметь базисный характер.

ОСЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Зрение — самый важный орган чувств, участвующий в процессе контроля, но, имея функциональную сложность, он очень раним физически и порой необъективен, опять-таки в силу сложности процесса.

Второй по значимости способ контроля — осязательный. Благодаря своей инстинктивной природе он незаменим в условиях:

- плохой видимости (для ориентации по окружающим предметам);
- боя на критической дистанции;
- контроля при устранении противника без применения огнестрельного оружия;
- защитных действий при отражении атаки противника в ходе рукопашного боя.

Какие зоны на теле противника наиболее информативны для инстинктивного, осязательного, способа контроля?

1. Локти.
2. Предплечье в районе локтя, сверху.
3. Лоб.

То есть те части тела, которые имеют максимальную амплитуду в процессе выполнения технического действия.

Какой вид тренинга интересен для отработки осязательного контроля?

1. Техника «липких рук». Китайско-вьетнамский способ ведения поединка, основанный на постоянном контроле предплечья противника. Тренинг выполняется в медленном темпе, до появления неосознанных реакций на движение, затем возможна проработка в темпе реального боя.

2. Бой на критической дистанции с завязанными глазами. Сначала очень медленно, до появления уверенности, затем с повышением темпа до уровня реального боя.

3. Попробуйте просуществовать в собственной квартире 2 — 3 часа с завязанными глазами. Вы поймёте, что главное — избегать растерянности и положиться на собственные инстинкты.

Все перечисленные методики имеют не только прикладное значение, но и позволяют ощутить новые возможности человека в повседневной жизни.



ПРАКТИКА «ТАКТИЧЕСКОГО ЗОМБИРОВАНИЯ» В ПОДГОТОВКЕ СЛУЖАЩИХ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

«Зомбирование» включает в себя достаточно широкий арсенал средств управления человеком через угнетение его ЭГО и внедрением в психику запрограммированных поведенческих стереотипов. Средствами достижения этих целей могут являться:

- *глубокий гипноз;*
- *медикаментозное и нейрохирургическое вмешательство;*
- *болевое подавление психики;*
- *насаждение условно-рефлекторных стереотипов.*

В этом разделе мы рассмотрим создание условно-рефлекторных стереотипов, как главную составляющую «тактического зомбирования».

Под «тактическим зомбированием» следует понимать вид психотактического тренинга, целью которого является реализация руководства действиями исполнителя посредством «ключевых раздражителей».

Несмотря на свою новизну и необычность, этот термин обозначает комплекс тренировочных действий, каждое из которых в отдельности не является революционно новым, а сведение их в последовательный алгоритм позволяет добиваться от обучаемого:

- прогнозируемых реакций на предполагаемые «ключевые раздражители»;
- неосознанного выполнения приказа, задаваемого «ключевой формой», с чётко определёнными составляющими — ключевые слова, визуальный ряд, эмоциональный фон и т. д. в зависимости от типа задачи;
- замещения доминирующего положения инстинкта самосохранения комплексом выполнения задачи.

Рассмотрим примерный алгоритм «тактического зомбирования», производимый посредством закрепления в подсознании условно-рефлекторных стереотипов.

Следует помнить, что подобный психотактический тренинг распространяется только на индивидуальные задачи, предполагающие единственное решение, при тактической невозможности альтернативного выхода.

- Уяснение комплекса предполагаемых тактических задач с определением случаев, требующих однозначного решения, и типичным либо желательным опытом их реализации.
- Изучение психического типа предполагаемого исполнителя с определением возможных комплексов неполноценности:

- место в данном коллективе (наблюдением);
- коммуникабельность в целом;
- предыдущий прикладной опыт;
- отношение с родными;
- условия и особенности периода формирования личности ~ до 20 лет.
- допущенные дисциплинарные нарушения и их мотивация.

После изучения этих пунктов следует сделать вывод о пригодности обучаемого на основании его психического типа и возможности использования комплексов неполноценности для морального подавления воли исполнителя. Подавление осуществляется путём психологического прессинга в заданном направлении.

- Немотивированное моральное и физическое подавление исполнителя до значительных депрессивных проявлений, время и глубина угнетения психики подбираются индивидуально и во многом зависят от компетентности преподавателя и серьёзности предстоящей задачи. Состояние отчуждённости подразумевает «стирание» типичного поведения, а во многом и основных инстинктов, на «стёртое» место наносится программируемая форма поведения, не зависящая от сознания самого индивида.

- При достижении безразличного отношения к окружающей действительности на фоне значительного утомления перейти к практическому тренингу ключевого этапа предполагаемой задачи. Выполнение разделяется на демонстрацию «ключевого раздражителя» и на последующее стереотипное выполнение задания. Количество повторений должно находиться в пределах от 7 до 2000 раз в зависимости от:

- глубины предварительного угнетения психики;
- серьёзности предполагаемой задачи;
- индивидуальных особенностей исполнителя.

- Применение «косметических задач», выполняемых сразу после процесса «тактического зомбирования»; задачи должны носить простой, понятный характер без значительного физического и морального утомления. Если процесс «тактического зомбирования» максимально обезличен и эмоционально нейтрален (со стороны преподавателя), то выполнение последующей задачи должно активно поощряться, это позволяет скрыть основные цели и снизить эмоциональные нагрузки, к тому же одобрение будет подсознательно распространяться на всё темы обучения, что косвенно закрепит достигнутый результат в основной теме.

- Закреплённый результат требует проверки в условиях, максимально приближенных к реальным, причём без предварительной подготовки и постановки задач.

- Вне зависимости от качества выполнения тренинговых задач с использованием «тактического зомбирования» преподаватель не должен оценивать исполнителя.

- При постановке тренинговых задач и в процессе реакции (выполнения) на ключевую команду нельзя использовать отрицательные частицы НЕ и НИ.

- «Ключевая форма» может быть вербальной, визуальной либо кодированной, в зависимости от предполагаемой задачи.

Распространённым примером «тактического зомбирования» считается следующая задача: преподаватель кидает на пол дамскую сумочку с предполагаемой гранатой, обучаемый должен прыгнуть и накрыть её животом, широко раскинув руки и ноги.

«Тактическое зомбирование» не может быть типичной практикой обучения, а для исполнителей со слабой психикой — совершенно недопустимо. Применение «зомбирования» должно быть более чем обоснованно, так как подобное вмешательство в психику носит долговременный характер.



КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ ДОСТИГНУТОГО РЕЗУЛЬТАТА

Учебный процесс вне зависимости от сложности и длительности нуждается в разделении на этапы (периоды), а они, в свою очередь, требуют текущего подведения итогов. Умение правильно оценить проделанную работу позволяет выявить недостатки, сформулировать и реализовать перспективные задачи. Объективная оценка по текущему результату, как правило, затруднена. Делая упор на субъективное осмысление и изучение каратэ, нельзя усреднять всех обучаемых без учета их особенностей. А учитывая полноконтактный способ ведения боя и наличие прикладного раздела, особое внимание в тренинге уделяется психологической составляющей. Поэтому совершенно несоизмерим субъективный путь одаренного физически спортсмена и одержимого, трудолюбивого, но не развитого физически. Хотя, конечно, мерилom всего пройденного пути будет бой, то есть конечный результат.

Важнейшим показателем для конкретного бойца является не физическая, а духовная сила, успехи не в технике, а в процессе формирования самоотверженной личности бойца. Сила и скорость могут подвести либо оказаться недостаточными для победы. «Мэцкей сутеми» (тотальная решимость идти до конца) либо есть, либо ее нет. Причём, если она есть, бойцу не интересен даже исход поединка, воин просто идет однажды выбранным путем, как «камп, плывущий против течения». Каждый бой должен быть, как последний в жизни, а стоит ли омрачать «последнюю схватку» суетой и досужими размышлениями. Схватка, как песня, и жить в ней надо на одном дыхании в полный «голос», не оставляя ничего на потом, всё, как в последний раз.

Не раз слышал выражение о том, что надо уметь проигрывать. Самая грубая ошибка после «умения тактически мыслить» во время боя. Для бойца, ввязавшегося в реальную схватку, победа не имеет реальной цены, а проигрыш стоит ему жизни. Если спортсмен морально не одержим победой, даже спортивный бой нанесет глубокую травму его психике, если он проиграет. Будучи не готовым для победы и проиграв, он остался жив, и этот исход событий он воспринимает, как нормальный ход вещей, что неверно. Стремясь к победе всем своим существом и проиграв по объективным причинам, настоящий боец вправе сказать себе: «Мне очень больно за этот проигрыш, но нет той цены, которую бы я не заплатил за победу, дух мой не сломлен, а тело сегодня оказалось слабее собственного духа, что поправимо». Непобедимым быть легко, достаточно ни с кем не сражаться, победа всегда в противнике, и ее можно только вырвать у него. Для того чтобы обороняться, надо быть рассудительным, для того чтобы атаковать, нужно всё и ничего кроме невозможности другого выбора. «Непобедимость есть оборона, возможность победить есть наступление. Когда обороняешься, значит, в чем-то есть недостаток, когда нападаешь, значит, всё в избытке». Сунь-цзы, V в. до н. э. Если, даже проиграв, спортсмен уверен, что дух его не сломлен — это и есть суть всего пути, высшая оценка проделанной работы. Это, возможно, всё, чему нужно научиться.



ШКОЛА МЕТОДИЧЕСКОГО ТИПА

Основной целью создания школы и «Центра прикладных исследований» была разработка и внедрение новых форм подготовки специальных подразделений и служб безопасности. Учитывая индивидуальный подход к каждому подразделению, принимая во внимание ведомственную принадлежность и субординацию, было принято решение о создании учебно-тренировочной базы вневедомственного типа. Обучаемые не принадлежат школе, а всего лишь получают знания, используя её методику.

Главная задача школы — научная работа в области рукопашного боя и применения оружия. В связи с этим огромное значение имеют все формы сотрудничества с инструкторами боевой подготовки, анализ боевого опыта любой направленности. Более того, школа имеет право присвоения спортивных степеней (Кю, Дан) и планирует проведение инструкторских сборов спортивного и прикладного разделов.

Имея методическую направленность, школа призвана выявлять и реализовать новые направления в технике и тактике боя, заниматься психологическими исследованиями прикладного типа. Для этой цели существует методический спортивный раздел, который, по сути, является «лабораторией двигательных навыков» и интересен сам по себе, т. к. формирование бойца на уровне высших спортивных достижений требует постоянной аналитической и практической работы. В процессе работы преподаватель выявляет перспективные формы обучения и двигательные наработки, которые после тактической адаптации возможны к применению в прикладном разделе. Только в условиях относительной независимости от силовых ведомств и спортивных федераций можно освободиться от устоявшихся стереотипов в боевой и спортивной подготовке, что позволяет сохранить диалектическую основу тренинга, не впадая в зависимость от зарубежных специалистов, и преодолевать ведомственный консерватизм.

Единственным критерием оценки любой методики является конечный результат. «Непобедимость заключена в себе самом, возможность победы заключена в противнике». Сунь-цзы, V в. до н. э.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕРНУТАЯ ПРОГРАММА

1. Работа в парах.
2. Работа с утяжелителями, резиной (экспандер лыжника).
3. Статика.
4. Использование тренажеров для бодибилдинга.
5. «Маятник».
6. Челночный бег.
7. Тактический прорыв через толпу.

Описание упражнений

1. Работа в парах:
 - Борьба в стойке;
 - Борьба в партере;
 - Отягощение отжиманий;
 - Перемещение «Всадник»;
 - Ходьба на кулаках;
 - Коллективный пресс (обнявшись);
 - Легкие прыжки на прессе и груди партнёра;
 - Перекатывание партнёра (его руки и ноги вытянуты вдоль пола), стоя на его животе ногами и опираясь, для равновесия, на третьего партнёра.
 2. Работа с утяжелителями:
 - Махи ногами (произвольно), с постепенным увеличением амплитуды;
 - Удары руками, в движении;
 - Удары ногами, в движении;
 - Перемещения в стойке;
 3. Работа с резиной:
 - Все удары выполняются с входом, из боевой стойки;
 - Резина крепится на горизонтали, напротив цели.
 4. Статика:
 - Статическая тяга каната «на реверс», опорная рука прямой ладонью в опору, в районе цели, реверсная рука в районе груди (положение «боевая стойка»), не более 3 — 5 секунд;
 - Идеомоторная отработка ударов с напряжением в конечной точке (с акцентом в конце удара до 3 сек.);
 - Растяжка (статическая);
 - Стойка на кулаках, на максимальное время;
 - Вис на перекладине, на максимально возможное время;
 - Стойка на лбу и «ногах врозь», руки за спину, макс. время;
 - Из положения лежа, стойка на ладонях и «каше», руки вытянуты над головой, взрыв не менее 10 сек.
 5. Использование тренажеров для бодибилдинга.
- Список упражнений и предполагаемый план тренировки.*
 — мышечные группы, представляющие интерес для РБ:
1. ТРИЦЕПС.
 2. ДЕЛЬТА.

3. ГРУДЬ (верхняя часть).
4. ШЕЯ, ТРАПЕЦИЯ.
5. БРЮШНОЙ ПРЕСС.
6. НИЗ СПИНЫ.
7. КВАДРИЦЕПС НОГИ.
8. ГОЛЕНЬ.

— **Жим платформы (пятки вместе, носки врозь);**

— Приседания на «платформе Гакка» (пятки вместе, носки врозь);

— **Разгибание ног лежа с фиксацией плечевого пояса;**

— Выпады со штангой на плечах;

— **Голень в станке или голень — платформа для жима ногами;**

— **Рывок штанги средним хватом; иск. пол. ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, в конечной фазе спина прогнутая;**

— **Бр. пресс верх — сжатие из положения лежа или сидя на римском стуле;**

— низ — поднос согнутых ног к груди в положении виса на перекладине;

— Разведение гантелей, лежа под углом;

— **Жим штанги широким хватом, лежа под углом;**

— **Тренажер «бабочка»;**

— Подъем гор. блоков через стороны стоя (перекрестно);

— Тяга вертикального блока до горизонтали, сверху вниз или снизу вверх с фиксацией не менее 1 сек. в конечном положении;

— **Подъем гор. блоков через стороны, стоя в наклоне на коленях;**

— **Имитация бокового удара на тренажере «рама»;**

— Статическая тяга каната на «реверс» — имитация прямого удара;

— **Подъем гор. блока плечами хватом сзади;**

— **Жим штанги, лежа на горизонтали, узким хватом (вес 95 — 98%) 10 по 1 через 3 минуты;**

— **Отжимание от брусьев, туловище прямое, локти чуть в стороны;**

— Тяга вер. блока (каната) в наклоне стоя.

• Прямой линией выделен примерный вариант тренировки, количество подходов зависит от тренировочного периода и степени подготовленности спортсмена (бойца), количество повторений не более пяти, т. к. тренировки носят взрывной характер.

Упражнения формируются с учетом траектории предполагаемого действия, в разработке комплекса активное участие принимал Ивашкин В. С.

6. «Маятник»:

- Упражнение, имитирующее уход с линии выстрела (волейбольное падение с переворотом).

7. Челночный бег:

- Бег на отрезке 5 м, туда-обратно, не менее 20 повторений на время.

8. Прорыв «через толпу»:

- Стартував, с расстояния 2 метров прорваться через группу людей не менее 5 человек, стоящих на расстоянии не более 20 сантиметров друг от друга (на время), туда-обратно, не менее 20 повторений.

Силовая подготовка бойца не может носить абстрактный характер, каждое задание должно иметь тактическую составляющую.

«Моку-со» перед идеомоторной постановкой техники

Образное, пространственное представление предполагаемого действия должно начинаться с приведения сознания в состояние «ментальной тишины». В Японии традиционно для этой цели использовалось задание «Моку-со», медитация с закрытыми глазами. Сама медитация — крайне сложный для восприятия и противоречивый по целям процесс.

Нас в большей степени интересует достижение релаксации, а затем освобождение от мыслей (ментальная тишина), подобное задание на Востоке называют «протираaniem зеркала от пыли». Для ускорения релаксации, а затем достижения «тишины» традиционно использовались короткие стихотворные формы танки и хайку, отличающиеся количеством строк, но близкие по задаче коротким образным выражением стимулировать отрешённость.

Предлагаю вашему вниманию некоторые, интересные на мой взгляд, произведения:

*На юг убежало лето,
как и не было вовсе,
а птицы летят следом.
Осень, осень.*

•

*Вечность утонула
в глазах медленной
чёрной птицы.*

•

*Дождь омывает ноги
каменных статуй,
как он всегда некстати,
осень и холод некстати.*

•

*Омута сизая тяжесть
только вода для рыбы,
воздуха нервные вздохи
рвут паруса и флаги.*

•

*Каждая боль оставит
новое знание жизни,
каждая радость сворует
несколько важных мгновений.*

•

*Птица, летящая в небе,
рыба, плывущая в море,
камни, лежащие в поле,
листья, шумящие над моей головой,
не охватить одним взглядом,
да и ненужно.*

•

*Дверь, приоткрытая в детстве, —
начало длинной дороги,
заросший могильный камень —*

это ещё не конец.

•

*Лист, уносимый потоком,
обласкан волнами и ветром,
дерево, что он покинул,
останется здесь навсегда.*

•

*Рыбу не учат плавать,
зверя не учат прыгать,
кто и когда научит тому,
что умеешь сам.*

•

*Годы дают то старость,
то мудрости клад,
то обиды,
каждый находит в дороге,
видимо, то, что искал.*

•

*Серое утро открыло
инеем сжатые веки,
воздух прозрачный и звонкий
с паром играет от вздоха.*

•

*С грохотом бьются о камни
чёрные волны,
раскаты
грома небесного,
гнев океана и неба
в пене солёной и брызгах.*

•

*Слабость, как голая баба,
манит к себе, раздражая
твёрдость, как камень с обрыва,
гулкое эхо удара.*

•

*Старый клинок вспоминает
славы былое величье,
иней, осевший на цубе,
как седина самурая.*

•

*Счастье — не то, куда едем,
счастье — с чем едем куда-то.*

•

*Рисовых зёрен брызги
трогают руки старухи,
ещё одно лето прошло.*

•

*Завтра не наступает,
оно, превращаясь в сегодня,*

*вновь ускользает во что-то,
что «завтра» всё называют.*

•

*Крик пролетающей птицы —
приветствие старого друга.*

Спортивные разряды и способы их присвоения

Присвоение разрядов призвано зримо отражать продвижение спортсмена по пути освоения боевого искусства. Более того, присвоение разрядов стимулирует достижение высоких результатов. Жаль, что во многих школах присвоение Кю носит формальный — не практический характер, а присвоение Данов зачастую зависит от косвенных причин, не связанных с реальными боевыми или методическими возможностями спортсмена или тренера. В связи с этим и учитывая профессиональную направленность развития школы, было бы разумно ввести следующую классификационную программу:

2-й Кю (зелёный пояс) — за победу в чемпионате города по контактным видам единоборств.

1-й Кю (коричневый пояс) — за победу в чемпионате области, центрального совета спортивного общества либо зоны.

1-й Дан — за призовое место в чемпионате, имеющем статус национального или международного, либо за заслуги в развитии школы.

2-й Дан — за призовые места в трех чемпионатах не ниже национального, за 1-е место в национальном, профессиональном рейтинге либо за победу в национальном чемпионате.

3-й Дан — за призовое место на чемпионате мира или Европы в контактных видах единоборств, за методические заслуги в развитии спорта.

4-й Дан — за исключительные спортивные заслуги, заслуги перед школой или подготовку спортсмена 1-го Дана.

5-й Дан — за внедрение новых методик подготовки, активную работу в рамках школы или подготовку спортсмена 2-го Дана.

6 — 9-й Даны — за заслуги перед школой или подготовку спортсменов с 1-го по 6-й Даны.

Обсуждение присвоения степеней с 4-го по 9-й Даны производится каждый год и не может носить популистский характер, а должно отражать реальные заслуги спортсмена (тренера) перед школой и перед спортом в целом.



Использование тактических вводных реактивного и предварительного типа при вводном тренинге рукопашного боя боевого пловца

Ведение рукопашного боя в агрессивной (водной) среде требует от обучаемого не столько знания техники и тактики ведения поединка на критической дистанции под водой, сколько принципиальной, субъективной возможности ведения подобного поединка. Ранее уже отмечались особенности водолазной подготовки в странах НАТО, ключевым пунктом в которой является адаптация к объективной, стрессовой составляющей выполнения тактической задачи боевого пловца, где оценка пловца на стресс-тесте является допуском к дальнейшему обучению (смотри выше). Прямая зависимость под водой от системы жизнеобеспечения, механическая незащищенность лёгководолазной аппаратуры, условия гидроневесомости и ограниченной видимости способны вызвать состояние ступора на фоне охранительного торможения психики. Исходя из этого, предварительный тренинг обязан иметь постоянно изменяющиеся тактические вводные, исключая стереотипное усвоение способов и средств ведения боя под водой. Приведём несколько примеров предварительных и реактивных вводных:

- Поединок с целлулоидными пакетами на голове, до победы одного обучаемого над другим. При проведении поединка преподаватель обязан вести хронометраж и следить за состоянием бойцов. Помимо непосредственно физического поражения проигрышем считается падение в обморок либо срывание пакета с головы.
- Поединок с завязанными глазами.
- Поединок с вещевыми мешками, привязанными спереди и сзади.
- Поединок со связанными ногами, причём ноги связываются под коленями.
- Поединок, проводимый из положения лёжа на животе, причём начинающийся с подползания бойцов друг к другу с расстояния не менее 30 м, оценка в этом случае состоит из двух частей: 1-я часть — преодоленное расстояние, 2-я часть — победа в партере.

Реактивные вводные применяются в процессе ведения боя и должны носить внезапный характер типа:

- «До конца поединка осталось 15 сек., в случае невыявления победителя проигрыш засчитывается обоим бойцам...»
- «У бойцов повреждены правые руки, в случае применения правой руки засчитывается поражение...»
- «Бой ведётся в положении лёжа на животе, голова к голове...»
- «Бой ведётся в положении спина к спине, сидя на полу...»
- «Бой ведётся в положении правая нога между ног противника, сидя на полу...»

Крайне интересно обучение обороне от ударов стеком при помощи резиновой дубинки и мотоциклетного шлема, обучаемому демонстрируются примеры оборонительных действий, а затем наносятся удары с нарастающим темпом до состояния реального удара.

Помимо вводных обучение должно иметь акцентированную психическую составляющую, содержание которой сформировано и подобрано, исходя из специфических условий тактической деятельности обучаемых.

Нож — уникальное оружие ближнего боя

Нож — это одно из самых совершенных орудий, придуманных человечеством за весь период существования. По сути дела, после палки-копалки и дубины осколок кремня был революционным изобретением, значительно повлиявшим на весь ход эволюционного развития.

И так, начав с кремниевого ножа, человек донёс до новейшего времени саму идею компактного и крайне эффективного режущего инструмента (в широком понимании этого термина). Различные варианты боевого ножа — это последние и далеко не устаревающие морально представители холодного оружия в арсенале армий практически всех стран мира.

Давайте более предметно разберёмся, в чём же, собственно, заключается тактическая незаменимость и техническая уникальность оружия под названием «Боевой нож»?

Боевые свойства — как правило, большинство боевых ножей обладают клинком длиной от 100 до 200 мм и шириной от 20 до 60 мм, изготовленным из высококачественных легированных сталей, что само по себе подразумевает хорошие режущие свойства. Указанная длина клинка, в свою очередь, обеспечивает глубокие проникающие ранения, а учитывая глубину расположения жизненно важных органов в брюшной полости и грудной клетке, она гарантированно рассекает их даже при достаточно острых углах нанесения укола.

Указанная ширина клинка обеспечивает уменьшение угла заточки за счёт возможности увеличения ширины заточки лезвия. Это обеспечивает повышение режущих свойств уже конструктивным путём. Более того, даже при колющих ударах широкий клинок оставляет обширные ранения с большой кровопотерей. Стиллетные формы холодного оружия постепенно вытесняются предпочтительно режущими, в большинстве случаев с односторонней либо так называемой полуторной заточкой. Эта тенденция вызвана тактической направленностью локальных конфликтов и распространением филиппинских и вьетнамских систем обращения с холодным оружием. Кортики, стилеты и кинжалы были актуальны, как оружие милосердия во времена рыцарского средневековья и в более позднее время фехтования на шпагах — в виде вспомогательного оружия. Имея достаточно узкий клинок они «прошивали» кольчуги, щели в доспехах тяжёлых конников, но вызывали недостаточную кровопотерю, а следовательно, имея малый «калибр», являлись оружием, скорее, проникающего, чем останавливающего действия.

Учитывая высокую огневую мощь и техническую оснащённость современного военнослужащего, можно предположить, что требования к конструкции боевого ножа и предположительным поражениям, вызванным действиями с ним, должны быть схожи по своей тяжести с поражениями от действий с пистолетом. Ни для кого не секрет, что в последние 50 лет идёт активное укрупнение всеми производителями калибров на вновь выпускаемых моделях автоматических пистолетов. Это вызвано акцентированием внимания на скорейшей нейтрализации противника, а не на гарантированном его убийстве вследствие внутреннего кровотечения, вызванного сквозным ранением пульей малого калибра или укола стилетом с клинком малого сечения.

Технические и тактические особенности, учитываемые при разработке боевого ножа. Экипировка современного военнослужащего (тем более спецназовца) лишь чуть менее сложна, чем у космонавта. Широкое применение армированных тканей типа кевлар дало возможность военным конструкторам изготовить лёгкое и удобное защитное снаряжение с высоким классом защиты от ножа и тупых пуль. А керамические и титановые варианты гарантированно защищают не то что от узкого кинжала, но и от попаданий из автоматического оружия со сверхзвуковыми боеприпасами, оснащёнными острой пульей, даже с тефлоновым покрытием.

Практически в армиях всех стран мира применяют разгрузки, ремни, портупей, пряжки и т. д., то есть те элементы обмундирования, которые, пускай даже косвенным путем, но могут повлиять на эффективность колющего удара в корпус. Развитие любого оружия и способов его применения идёт вслед за развитием защитных экипировок. Так, появление индивидуальных средств защиты от динамических повреждений (бронежилеты, шлемы и т. д.) вызвало изменение тактической окраски и технической оснащённости потенциального «бойца с ножом». Теперь приоритетными целями поражения стали не внутренние органы, а шея, лицо и предплечья противника. То есть открытые, не защищенные части тела противника, обладающие тем не менее большим числом кровеносных сосудов и способные при их серьёзном ранении с большой площадью рассечения вызвать быструю потерю сознания, а при неоказании парамедицинской помощи — гибель раненого.

При подобной тактической окраске предполагаемых действий БН (боевой нож) должен иметь полукруглое лезвие (по некоторым источникам — стремящееся к абсолютному диску), для удлинения лезвия при достаточно компактном клинке. Общая длина клинка не должна превышать уже указанных размеров в связи с тем, что качество пореза значительно зависит от центра тяжести ножа. Постараюсь пояснить свою мысль. Если представить нож в виде рычага, где опорой будет являться кольцо между большим и указательным пальцем, то при значительном отклонении центра тяжести от верхнего края рукоятки в сторону кончика лезвия мы получим слабую кинематическую конструкцию, в которой короткое плечо пытается создать давление на длинном плече. Это значительно ослабит давление лезвия на поражаемую поверхность. В итоге, укоротив и придав клинку кривизну, разработчики получили достаточно длинное лезвие, компактные размеры и, самое главное, — центр тяжести, расположенный максимально близко к месту крепления рукоятки, что повысило маневренность и силу нанесения пореза.

Тактико-технические системы применения. При использовании колющих ударов на дистанции вполне подходит техника классического фехтования (естественно, в различных вариациях и с учётом незначительной длины клинка). При работе на средней, и особенно на критической, дистанции в настоящее время доминируют вьетнамская, а в большей степени филиппинская системы обращения с БН.

Поговорим вначале о дистанции. Чем тактически характерно короткое расстояние до противника? В условиях реальной быстротечной схватки именно на этом расстоянии начинается силовое единоборство. Следовательно, нож должен работать на коротких амплитудах и дугообразных траекториях, чтобы как минимум избежать силового захвата режущей руки противником. Именно этими амплитудами и траекториями эти две системы выделялись из общего числа подобных систем. Именно поэтому они и были востребованы (по большей части в США и, естественно, в странах НАТО). И вот тут стоит поговорить о феномене, который бы я назвал «деградацией тактико-технических методик». Дело в том, что повальное увлечение боевым ножом произошло на волне вьетнамского синдрома, когда «Зелёный берет» с закатанными рукавами, забрызганный кровью и с ножом в руках, стал воплощением настоящего мужчины. Сотни любителей бросились на поиски школ, стилей и методик подготовки в данной области.

Спрос рождает предложение. Вот только с ножом вышла некая заминочка. Даже будучи деревянным, тренировочным, он оставался оружием, способным не только травмировать, но и убить при неосторожном либо бесконтрольном обращении, а эмигранту из Юго-Восточной Азии, преподающему столь опасные дисциплины, так не хочется отвечать перед судом за травмированного ученика. Что же делать?

Выход нашёлся очень просто. Во-первых, учебное оружие стало выполняться из мягких, травмобезопасных материалов, что сразу уничтожило такой фактор обучения, как чувство пореза и боль от пропущенного укола деревянным ножом. По моему глубокому убеждению, нож не может быть резиновым, только деревянный или схожий по характеристикам пластмассовый с определённой длиной и кривизной клинка.

Во-вторых, боевая техника и тактика свелись к абстрагированным, формальным комплексам, подозрительно напоминающим ката каратэ, но только выполняемым с адекватно действующим партнёром. Не имея в силу объективных причин собственного прикладного опыта, обучаемый замещал опасные, по сути, реальные знания на суррогат вымышленных, но имеющих коммерческий успех в силу своей внешней эффектности и безопасности в процессе обучения. Абстрагированные, не связанные с реалиями связки, порой алогичного характера — это основа большинства учебных курсов, предлагаемых для широкого спектра слушателей в США, Южной Африке и Европе.

Давно невоюющие страны теряют реальное представление обо всей грубости и беспощадности военного конфликта. Инструктор, ни разу не применявший боевой нож в реальной схватке и свято верящий тем не менее в свою боеготовность, даже не смешен, он опасен, так как его стереотипы и представления об алгоритме силового противостояния навязываются обучаемым.

На сегодняшний день Россия активно восстанавливает почти 80-летний пробел в изучении холодного оружия ближнего боя, связанный с определением, его как криминального, бандитского. И, надо сказать, криминальная ситуация, нестабильная внешняя и внутренняя обстановка, обилие локальных конфликтов, всё это, как ни парадоксально, играет роль катализатора в процессе изучения этой области военного знания. Есть всё основания полагать, что деятельность таких специалистов, как Валерий Быков, например, в конечном итоге приведёт к созданию отечественной, целостной по форме и глубокой по содержанию системе применения боевого ножа.

Кремнёвый нож, завершив полный круг перевоплощений, превратился в современный боевой нож, завершив тем самым эволюцию холодного оружия в целом.

Теперь поговорим более конкретно непосредственно о применении боевого ножа. Существует ряд тактических задач, невыполнимых либо трудновыполнимых без помощи боевого ножа, отсутствие отечественных методик в этой области значительно сужает тактический арсенал специалистов специального назначения, либо ставит преподавание специальной тактики в зависимость от иностранных разработок, что совершенно не допустимо.

Перечислим лишь некоторые тактические задачи, решение которых возможно с предпочтительным использованием боевого ножа:

- Бой во взрывоопасном помещении.
- Диверсионная вылазка, подразумевающая сохранение режима секретности.
- Неудачно закончившаяся боевая задача, контузия, ранение, то есть всё то, что оставляет военнослужащего спецназа в «зелёнке» наедине с агрессивной средой, где нельзя даже в туалет сходить, не то что стрелять.
- Бой в ограниченном пространстве на критической дистанции.
- Добивание раненого противника.
- Пресечение преступных посягательств.
- Оборона жилища.
- Болевой контроль при конвоировании.

Оказание парамедицинской помощи. Просто удивительно, что при такой широте предполагаемых задач боевой нож в России остается экзотическим видом оружия, непозволительно редко включаемым в тренинговые программы.

Современные российские эксперты классифицируют ножи на криминальные, хозяйственные и боевые. Само по себе разделение на подобные категории объясняет пренебрежительное отношение к этому древнейшему виду оружия в среде современных отечественных специалистов рукопашного боя. Нож, как оружие, ассоциировался (до недавнего времени) в основном с криминальным конфликтом. Классификация оружия не должна носить исключительно социальный, политический либо криминальный характер, для специалиста важна прежде всего абстрагированно-техническая сторона вопроса, а уже потом

корни возникновения и особенности социальной группы, разработавшей данное оружие. Объективное исследование тактико-технических особенностей оружия не может оперировать неустойчивыми по времени и субъективными по форме категориями, а определение оружия, как вражеское либо как криминальное, мало того что не является стабильным, так ещё провоцирует введение терминов, таких как нож убийцы или нож «защитника демократии». Наиболее верным, на мой взгляд, будет разделение ножей на боевые, предназначенные (и разработанные) только для поражения противника, и на универсальные, к которым относятся все остальные, имеющие, как правило, смешанные функции. Подобное разделение позволяет абстрагироваться от несущественных составляющих, относящихся непосредственно к ножу. Как и в остальных видах боя, схватка с ножом должна проходить на едином порыве при полном отсутствии так называемого тактического мышления. Идеомоторно-тактическая часть подготовки должна оставаться в зале. Реальный бой не оставляет времени на принятие решений, в действиях подготовленного бойца должны доминировать предварительные рефлексорные наработки. Следовательно, понятие «тактическая грамотность» означает всего лишь глубину предварительной проработки предполагаемых действий и возможность спонтанного (интуитивного) принятия решения, опирающегося на общую тактико-техническую систему, а затем реальную тактико-техническую возможность его реализации (ситуацию). Проработка типичных связок важна прежде всего для интуитивного понимания закономерностей и внутренних взаимосвязей базовых технических действий, а не для механического заучивания тактических шаблонов. Использование боевого ножа опирается на те же принципы, что и ударная техника боевого каратэ «Кои но такинобори рю»:

- Стабильная вертикальная ось вращения (линия голова — таз).
- Сокращение дистанции до противника предпочтительно за счёт движения ног (вхождение в рабочую дистанцию, исключая дотягивание руками).
- Повторно круговые траектории режущих ударов, призванные сократить потери энергии и стабилизировать корпус в момент нанесения удара относительно вертикальной оси вращения.
- Реверсивные движения свободной рукой.
- Учитывая атакующую манеру ведения боя, используется свободная боевая стойка с выставленной вперед правой ногой (для левши — левой), что позволяет значительно увеличить глубину и скорость выпада с уколom.
- Лезвие ножа при нанесении укола или пореза векторно должно является продолжением предплечья, причём кончик лезвия перед ударом предпочтительно направлен в сторону цели.
- Режущие удары производятся на критической дистанции с прижатым к корпусу локтем, причём движение комплекса предплечье — лезвие имеет кольцеобразную траекторию, получаемую за счёт мощного вращения корпуса вокруг вертикальной оси при вертикальном осаживании таза и плотной опоре на стопы.
- Тактически рисунок атаки состоит из двух, максимум трёх, кругов, причём первый удар должен носить шокирующий характер, а второй (третий) — добивающий либо глубоко травмирующий, в зависимости от тактической задачи или от непосредственных боевых условий. Нанести результативный одиночный удар ножом с летальной тактической задачей крайне затруднительно, а значит, и необоснованно.
- При прямом хвате рукоятка ножа располагается в руке таким образом, чтобы большой палец прижимал её плоскую сторону к ладони. Остальные пальцы (указательный всегда относительно свободен) плотно охватывают оставшуюся часть. Лезвие при подобном хвате направлено острой частью внутрь стойки, а плоской стороной обращено к противнику. Подобный хват позволяет наносить горизонтально сориентированные колотые раны и порезы, что значительно снижает вероятность попадания в ребро и значительно увеличивает вероятность попадания в крупный сосуд, как правило, вертикально расположенный. При

«подрезании» правого предплечья противника изнутри подобный хват не нуждается в дополнительном развороте в сторону движения, что увеличивает скорость и стабильность режущего удара.

- При подрезании от себя — наружу (слева направо) хват легко меняется на прямой филиппинский коротким движением пальцев.

- Для обратного хвата вполне подходит филиппинский обратный захват рукоятки, но при существенном отличии тактической задачи обратного хвата. Режущие удары с обратным хватом практически не компенсируются защитными действиями, сам хват (а значит, и нож) носит визуально скрытый характер, а следовательно, идеально подходит для внезапной атаки, а не для защитных действий, как это принято в филиппинской методике.

Учитывая сложность точного (летального) попадания при первом проникающем ударе, применяются следующие тактические приёмы:

- В идеале добивающий удар наносится с контролем свободной рукой тела противника.

- Предпочтительными зонами поражения считаются в случае **летального добивания подрезанием**:

- предплечье ближней к вам руки;
- горло по линии от уха до кадыка;
- **при уколе** — шея в районе ключицы;
- основание черепа сзади;
- укол во внутреннюю часть бедра,
- укол в сердце.

- В случае **шокирующего удара**:

- места крепления мышц, как правило, в районе суставов;
- колотые раны мочевого пузыря;
- грудной клетки, резаные раны лица и головы.

Филиппинская и вьетнамская системы имеют или слишком свободный (Вьетнам), или несколько нестабильный хват ножа, а внешне эффектная техника ударов носит тактически абстрактный характер. Тактика стиля «Кои но такинобори рю» основана на исключительно наступательных действиях, причём техника действий максимально упрощена за счёт устранения финтов и долгих прелюдий перед ударом. Только реальные действия, только поражение, причём предпочтительно за короткий временной промежуток.

Выбор ножа — самый тонкий и важный этап подготовки. Модель ножа и его тактико-технические характеристики во многом моделируют дальнейшую ударную технику (и наоборот, продвинутая техника рождает новые типы оружия, взаимопересечение инь—ян). Лезвие не должно быть слишком длинным (чтобы не потерять маневренность и скрытность удара), оптимально лезвие боевого ножа не должно быть длиннее 15 сантиметров, а в зависимости от конструктивных особенностей ножа (в основном от остроты заточки лезвия) не короче 5 сантиметров. Длина лезвия в большей степени играет роль при проникающем ударе, уколы же, не отличаясь стабильностью поражения, не могут являться доминирующей техникой. Глубокое рассечение предплечья приводит к потере сознания через 20 — 40 сек., при неоказании парамедицинской помощи летальный исход неизбежен, в то же время криминальные новости пестрят сообщениями о трупах с несколькими десятками колотых ран груди, живота и шеи, это говорит о том, что жертва не теряла сознание и звала на помощь. Крупные сосуды предплечий, бёдер и шеи гораздо более уязвимы, нежели скрытые одеждой, рёбрами и мышцами внутренние органы, имеющие к тому же некрупные размеры и скрытое местоположение.

Современные боевые ножи абстрактно можно разделить на преимущественно колющие и преимущественно режущие, даже не обладая глубокими познаниями в искусстве владения холодным оружием, можно достаточно безошибочно определить предпочтительную технику применения конкретного ножа. В печатной публикации крайне трудно давать конкретные рекомендации по критериям подбора холодного оружия, так как в процессе подбора важна

каждая мелочь, а решающим фактором является субъективная оценка — удобно или неудобно.

В завершение данного раздела мне хотелось бы призвать специалистов по боевой подготовке — исключите из программ обучения метание боевых ножей, нет более необоснованной тактической задачи, чем «выбрасывание оружия ближнего боя», даже если это специальный «метательный» нож. Для снятия часовых существуют приборы бесшумной и бездымной стрельбы, а специалистов, гарантированно убивающих человека броском ножа, — единицы, причем для достижения подобного результата хотя бы результирующая часть тренинга должна происходить в реальных условиях по реальным целям. Всё остальные методики слишком абстрактны для столь тонкой психотактической задачи. Нож — это не граната, не надо его бросать в противника, им надо резать и колоть, причём, чтобы научиться этому, следует потратить отнюдь не полгода.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПОЕДИНКАХ С БОЕВЫМ НОЖОМ

1. Вниманию представителей команд

- Для участия в соревнованиях команда должна представить заявку установленного образца и внести стартовый взнос в размере, установленном оргкомитетом.

Примечание: в случае снятия команды либо неявки спортсменов на поединок стартовый взнос не возвращается, претензии не принимаются.

- У каждого спортсмена должна быть медицинская справка, подтверждающая состояние его здоровья.

- Поединки проходят на стандартном татами.

- Форма одежды — белое чистое кимоно, нашивки с обозначением клуба или стиля по желанию.

- Поединки проходят в абсолютной весовой категории либо в весовых категориях до 75 кг и свыше 75 кг.

2. Порядок проведения соревнований

- Поединки проходят по правилам «Кои но такинобори рю».

- Спортсмены используют защитную экипировку:

- защитная маска;

- паховая раковина;

- защитные перчатки;

- зубная капа.

- Фехтование осуществляется обрезиненным ножом оригинальной конструкции «Кои но такинобори рю».

- Помимо уколов и порезов оцениваются удары, приведшие к нокауту или нокауну (способы определения — см. правила проведения поединков «Кои но такинобори рю»).

- При оценке тех. действий используются следующие оценки: (см. табл. 1):

- «юко» — одно очко;

- «вадзаари» — два очка;

- «иппон» — четыре очка.

- Поединок проводится 3 минуты чистого времени, финальный поединок длится до чистой победы без учёта времени.

- Чистая победа — 4 очка, сдача противника, получение спортсменом оценки «иппон» либо дисквалификация противника.

- Соревнования проходят по олимпийской системе.

3. Методика определения качества укола или пореза

- На лезвие обрезиненного ножа наносится маркер (цветной мел), оставляющий следы на экипировке спортсмена, в случае необходимости маркер обновляется.

- Уколом или порезом считается верно выполненное техническое действие (правильная траектория, достаточная сила и скорость), оставившее хорошо заметный след на теле или экипировке противника.

- Поединок не останавливается для объявления оценки.

- В случае потери ножа поединок не останавливается, а ведётся другими средствами.

- Соответственно углу, применяются два цвета маркера — красный и синий.

Таблица 1

Рассмотрим таблицу по определению каждой оценки

Оценка	Действия ножом	Применение ударов и бросков	При нарушении противником правил поединка
«Юко» - 1 очко	Порез или укол живота или ноги	Любое тех. действие, вызвавшее падение противника	Если противник получает оценку «гентэн» (потеря очка), за 3-е нарушение правил
«Вадзаари» - 2 очка	Порез или укол головы, предплечья, кисти или паха	Нокдаун в следствии удара, продолж. не менее 6 сек. и не более 10 сек.	Если противник получает оценку «гентэн» (потеря очка), за 4-е нарушение правил
«Иппон» - 4 очка	Порез или укол шеи, укол в грудь, любое поражение ножом спины, шеи или головы сзади	Нокаут более 10 сек., сдача вследствие болевого или удушающего приёма	За дисквалификацию противника

Примечание: обновление маркера происходит по решению судьи в татами или главного судьи.

4. Нарушение правил

- За 1-е нарушение спортсмен получает замечание «сидо».
- За 2-е получает предупреждение «тюи».
- За 3-е наказывается потерей очка гентэн, то есть противнику присваивают одно очко «юко».
- за 4-е нарушение тоже «гентэн», но противник получает уже «вадзаари», то есть два очка.
- при 5-м нарушении спортсмен дисквалифицируется — «сикоку», а его противнику присваивается чистая победа.

5. Запрещённые приёмы

- Нельзя срывать и захватывать маску противника.
- Запрещены проникающие болевые приёмы в глаза, шею (горло), пах.
- Запрещены всё технические действия, способные вызвать травму шейного отдела позвоночника и гортан.
- Нельзя наносить удары в спину противника.

Примечание: уколы и порезы спины, затылка и шеи сзади разрешены и оцениваются на «иппон».

Как нарушение расценивается опоздание на татами более чем на 30 сек., при опоздании более чем на 1 мин. спортсмен дисквалифицируется.

Кроме того, как нарушение может трактоваться некорректное либо вызывающее поведение спортсмена.

6. Список лиц, имеющих право определять победителя

- главный судья соревнований;
- главный судья на татами;

- судья на татами;
- боковые судья — 4 чел.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ «КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ» КАРАТЭ ДО

Вниманию представителей команд

1. Участники соревнований по правилам «Кои но такинобори рю» независимо от принадлежности к федерации уплачивают членский взнос в размерах, определяемых Организационным комитетом соревнований в Положении о соревнованиях.
2. Участники надевают чистую форму борца каратэ. Специальная маркировка школы либо стиля по желанию.
3. Ногти коротко подстрижены, на руках и ногах посторонних предметов быть не должно.
4. Участники собираются в спортивном зале, их взвешивают.
5. Если при взвешивании индекс весовой категории отличается от задекларированного, происходит немедленная дисквалификация спортсмена.
6. Организаторы соревнований не несут ответственности за нанесение и получение травм, а также за возникновение каких-либо инцидентов во время проведения состязания. Участники соревнования фиксируют вышеизложенный факт в специальных заявлениях.
7. Членские взносы на участие в соревнованиях в случае отказа от участия не возвращаются.
8. Участники предоставляют справки о состоянии здоровья и страховой полис от несчастного случая.

Краткое изложение метода проведения соревнований

1. Правило контактного нокдауна (удары руками и ногами наносятся непосредственно по телу противника).
2. Борьба ведется пустыми руками и босиком при обязательном использовании паховой раковины и зубной капы, по желанию спортсменов может использоваться утверждённые защитные перчатки.
3. Состязание не прерывается после каждого засчитанного очка. Исход состязания решается по его завершении.
4. Борьба в партере проводится не более трех раз по 20 сек., в дополнительное время без ограничения, при проведении болевого или удушающего приема без учета времени (по усмотрению рефери на татами). Очки победителя: - победа с одного удара («иппон») — 4 очка;
— победа «вадзаари» (по преимуществу в мастерстве) — 2 очка;
— победа по преимуществу — «юко» (буквально эффективность методов борьбы) — 1 очко.
5. При продлении поединка учитывается желание обоих участников.

Подробности проведения состязаний по правилам «Кои но такинобори рю» каратэ до

*(выдержки из правил открытых соревнований
по каратэ Хокутоки)*

- I. Определение победителя:
 1. Победа с одного удара («иппон»).

2. Победа по решению судейской коллегии. Решение об исходе поединка принимается в том случае, если его подтверждают не менее трех из пяти судей для каждого из трех случаев:

- а) победа «юко» (по преимуществу в эффективности);
- б) победа «вадзаари» (по преимуществу в мастерстве);
- в) победа в том случае, когда противник либо подвергнут дисквалификации, либо отказался от продолжения борьбы.

II. Присуждение победы с одного удара («иппон») производится следующим образом:

1. В результате верхнего («дзедан»), среднего («тюдан») или нижнего («кадан») удара:

- а) нокдаун 10 сек.;
- б) противник не находится в нокдауне, однако более 10 сек. проявляет утерю желания продолжать борьбу (термин «потеря желания продолжать борьбу» применяется в тех случаях, когда борец стоит прямо перед противником и не держит оба кулака поднятыми до уровня лица);
- в) спортсмен не находится в нокдауне и не выказывает потерю желания продолжать борьбу, однако в течение более чем 10 сек. пропускает одностороннюю целенаправленную атаку без активных ответных действий;

г) в результате приема удушением либо болевого приема, зафиксированного судьями, если спортсмен подает знак о своем поражении одним из следующих способов:

- выкриком «маитта», или «сдаюсь»,
- постучав более двух раз по татами или по плечу (или другой части тела) противника.

III. Присуждение оценки «вадзаари» (мастерство) производится следующим образом:

1. В результате верхней (дзедан), средней (тюдан) или нижней (кадан) атаки:

- а) нокдаун 3 — 6 сек.;
- б) нокдаун не происходит, однако участник проявляет потерю желания продолжать борьбу 6 — 9 сек. (но не более);
- в) участник не уходит в нокдаун и не демонстрирует потерю желания продолжать борьбу, однако в течение 6—10 сек. пропускает одностороннюю целенаправленную атаку без активных ответных действий;

г) пропускает серию из двух или более акцентированных ударов подряд, дошедших до цели и явно нанесших урон.

IV. Присуждение оценки «юко» (эффективность) производится следующим образом:

1. В результате верхней (дзедан), средней (тюдан) или нижней (кадан) атаки:

- а) нокдаун менее 3 сек.;
- б) участник не уходит в нокдаун, однако в течение 3 — 6 сек. демонстрирует потерю желания продолжать борьбу;
- в) участник не уходит в нокдаун и не демонстрирует потерю желания продолжать борьбу, однако в течение 6 сек. пропускает одностороннюю целенаправленную атаку, без активных ответных действий;

г) в результате эффективного броска или любого акцентированного удара, явно дошедшего до цели и нанесшего урон противнику;

д) противник получает оценку «гентэн» (потеря очка) за нарушение правил.

Примечание 1: объединяя оценки «юко» (эффективность), «вадзаари» (мастерство) и «иппон» (победа с одного удара), предлагаем вашему вниманию таблицу 2:

Примечание 2: при определении победителя в случае одинакового количества очков «юко» (эффективность) играет меньшую роль при наличии «вадзаари» (мастерство) или «иппон» (победа с одного удара), которые имеют преимущество.

Примечание 3: преднамеренный поворот спиной к противнику в целях сделать невозможным его ответный удар расценивается, как нарушение правил.

V. Отказ от продолжения борьбы или (и) дисквалификация анонсируется в следующих ситуациях:

1. Один из участников подвергается дисквалификации в результате совершения действий, являющихся нарушением. Второй спортсмен автоматически становится победителем.

2. Один из участников по какой-либо причине не выходит на татами в течение 1 мин. после вызова либо предварительно подал заявление об отказе в судейскую комиссию. Другой участник становится победителем.

Таблица 2

В результате любых атакующих действий в рамках правил	Состояние противника	«Юко» (эффективность)	«Вадзаари» (мастерство)	«Иппон» (победа с одного удара)
	В случае, когда противник находится в нокдауне	Нокдаун до 3-х сек.	Нокдаун 3-6 сек.	Нокдаун 10 сек., или сдача в следствии болевого или удушающего
	В случае, когда противник не находится в нокдауне	3-6 сек. демонстрируется потеря желания бороться или пропускаются удары в одностороннем порядке	6-9 сек. демонстрируется потеря желания бороться или пропускаются удары в одностороннем порядке	Более 10 сек. демонстрируется потеря желания бороться или пропускаются удары в одностороннем порядке

Правила принятия судьями решения и определения победителя

Примечание: две оценки «вадзаари» квалифицируются, как одно целое, т.е. «иппон» (победа с одного удара), все оценки суммируются по итогам поединка, победитель получает балл (для занесения в рейтинговую таблицу), соответствующий его наивысшей оценке (победа по «юко», «вадзаари» или «иппон»).

VI. Если одному из участников был нанесен так называемый ущерб, т. е. травма, зафиксированная врачом и судьями, в зависимости от поведения каждого из участников в процессе поединка судьи распределяют очки «юко», «вадзаари» и «иппон» (см. выше).

VII. При спорном поединке окончательное решение согласовывается между лицами, обладающими следующими полномочиями:

1. Главный судья.
2. Старший судья на татами.
3. Рефери на татами.

Если же решение не принимается, возможно проведение повторного поединка в течение 2 мин., через минутный перерыв.

Примечание 1: основной поединок длится 3 мин. чистого времени

Примечание 2: финальный поединок проводится до чистой победы (4 очка, сдача противника либо остановка поединка рефери) без учета времени.

Нарушение правил

VIII. Первое нарушение квалифицируется, как «сидо» (буквально - следуйте правилам), второе нарушение — «тюи» (внимание);

третье — «гентэн» (потеря очка);

четвертое — «сиккаку» (дисквалификация);

При «гентэн» (потере очка) противнику присуждают «юко».

IX. Как нарушение правил идентифицируются также нижеизложенные случаи:

1. Любые удары в шею, горло и затылок.

2. По отношению к лежащему противнику разрешаются лишь боковые удары, прямые удары как руками, так и ногами, запрещены.
 3. Запрещается атаковать противника, стоящего спиной.
 4. Не разрешается более 10 сек. удерживать противника, обхватив руками (не нанося других технических действий или ударов).
 5. Не разрешается выходить за границу (площадки).
 6. Поворачиваться спиной и оставаться в этом положении.
 7. Кроме того, спортсмены наказываются, когда более 30 сек. не ведут борьбу, а лишь стоят напротив друг друга.
 8. Помимо вышесказанного как нарушение могут быть квалифицированы действия, слова и приемы, расцененные судьями, как злостные нарушения.
 9. Не разрешаются любые тычки пальцами и проникающие болевые приемы.
 10. Удушение прямым давлением на гортань.
- Примечание: болевые на пальцы и кисть, а также удары в пах разрешены, но при наличии паховых протекторов и с забинтованными руками.
11. Болевые, способные вызвать перелом или травму шейного отдела позвоночника, запрещены.
- Примечание: все удары, болевые и удушающие приемы, не описанные, как запрещенные, — разрешены.

Способы выявления победителя. Общий рейтинг. Присвоение степеней

1. Соревнования проводятся по олимпийской системе в 3 весовых категориях: до 65, до 75 и свыше 75 кг или в абсолютной весовой категории.
2. При подведении итогов соревнований определяется только победитель.
Все остальные участники вносятся в рейтинговую таблицу, согласно количеству побед и заработанных очков.
3. Спортивная степень (Дан) присваивается:
 - если соревнования имеют статус, не ниже национального;
 - если спортсмен победил не менее чем в пяти боях;
 - если в общем рейтинге соревнований он стоит не ниже 3-й позиции.Окончательное решение по присвоению степени принимает аттестационный комитет из трех утвержденных членов путем голосования. Присвоение происходит только при полном единодушии комитета.

Проведение соревнований «тамэси-вари» по правилам «Кои но такинобори рю»

Общие положения

1. Соревнования проводятся в абсолютной весовой категории, либо в двух категориях — до 75 кг и свыше 75 кг.
2. Форма одежды должна соответствовать заявленному стилю спортсмена.
3. Разбивание осуществляется только голыми руками и стопами; повязки, бандажи, бинты, протекторы запрещены.
4. В обязательной части соревнований спортсмены разбивают доски утвержденного образца любым ударом на опоре (в станке) и без опоры (на шнуре), в произвольной части спортсмены используют собственный реквизит, если таковой не имеется у организаторов, но

только после его контроля судейской бригадой. В произвольной части разрешается разбивание любых предметов любыми ударами.

Судейство

1. Назначается судейская бригада из пяти человек, в которую входит главный судья.
 2. Назначаются два технических ассистента, в обязанности которых входит подготовка реквизита.
 3. В обязательной части соревнований баллы начисляются:
 - 1 разбитая доска (утвержденного размера) — 5 баллов;
 - удар рукой — 5 баллов;
 - за технику — от — 1 до 5 баллов.
- Все баллы суммируются, и каждый судья определяет свой средний балл. Из пяти оценок отбрасывают низшую и высшую, из трех выводят среднеарифметическую.

Реквизит

Примечание: весь реквизит для обязательной части соревнований готовится организаторами соревнований, представители команд имеют право его контроля.

1. В обязательной части соревнований используются сухие сосновые доски толщиной 20 мм и со стороной квадрата 350 мм, трещины не допускаются, не допускается также деформация (изгиб) более 10 мм от прямой, соединяющей два края, до середины доски.
2. При разбивании без опоры применяется нейлоновый шнур толщиной от 2 до 3 мм и длиной 1 м, гвозди длиной 50 мм.
3. Контроль каждой доски осуществляется всеми пятью судьями.
4. При объявлении итоговой оценки судьи используют карточки с цифрами от 0 до 9 и размером 200 на 200 мм.
5. Оценки заносятся в таблицу секретарем, он же объявляет суммарную оценку спортсмена.

Методы проведения соревнований

1. Обязательная часть соревнований выявляет наиболее подготовленных спортсменов и проводится до 60 очков.
2. После проведения обязательной части проводится произвольная часть, в которой прием оценивается по 10-балльной шкале.
3. Произвольная часть проводится в случае, если обязательную часть преодолели более одного участника.
4. При общей договоренности произвольная часть может проводиться по принципу "сделай, как я". В этом случае судьи большинством голосов (не менее трех) должны подтвердить выполнение приема.
5. На выполнение приема дается 3 минуты, причём за 30 сек. до конца отведенного времени секретарь предупреждает участника.
6. В случае неявки участника более 1 минуты на площадку для выполнения упражнения или задержки выполнения более 3 минут участнику засчитывается неудачная попытка.
7. Заявку на способ выполнения упражнения подают секретарю.
8. По итогам соревнований и с учетом их статуса проводится присвоение спортивных степеней, принятых в «Кои но такинобори рю», объявляется общий рейтинг.



Тематический план работы Центра прикладных исследований

Преподаватель Кочергин А. Н.

1. Критерии отбора, должностная пригодность, невербальный способ исследования предполагаемого сотрудника.
2. Графические формы отображения служебной деятельности и личной жизни сотрудника, ведение служебной документации, служебное тестирование, архивирование.
3. Способы доводки стандартного российского вооружения и боеприпасов, скрытые и оперативные формы ношения оружия, спецсредств и средств защиты. Мимикрия, применяемая в отношении спецсредств и оружия.
4. *Наступательная тактика, как доминирующая форма индивидуальных действий сотрудника спецподразделения. Побудительные мотивации, психотактический тренинг.
5. * Принципиальные различия и взаимные пересечения спортивных и прикладных стереотипов ведения поединка.
6. *Методика подбора индивидуальной тактики, постановка субъективной, прикладной техники.
7. *Практическое занятие по методике Коан, обсуждение, практическая апробация новейших и древнейших форм обучения при изучении прикладных тематик.
8. *Тактическая направленность борьбы в практике выполнения специальных задач.
9. *Биомеханический способ индивидуального подбора ударной техники, идеомоторика в процессе уяснения индивидуального технического арсенала.
10. *Инновации в алгоритме построения тренировки при изучении прикладных дисциплин.
11. *Новые комплексы специальной физподготовки с учётом предполагаемых тактических задач с привязкой к возможностям базы дислокации подразделения.
12. *Пассивная безопасность, как основа защитной техники, боль, как формирующий стереотипы поведения фактор.
13. Зоны поражения в прикладном разделе обучения с учётом типичных задач исполнителя.
14. *Индивидуальный психотренинг: Минимизация побудительного мотива. Фантомное замещение. Тренинг пограничного состояния. Тактическое зомбирование.
15. Контрольный осмотр взрывоопасных помещений по команде ALARM.
16. Групповое взаимодействие при штурме локальных помещений.
17. Индивидуальный захват (задержание) противника, варианты обыска и добивания (с учётом типичных задач).
18. Сквозной рейтинг, как инструмент объективной оценки подготовленности и анализа перспективного развития.
19. Диалектика криминального конфликта, вербальный и конвенционный способы управления криминальным конфликтом.
20. Методика косвенных пересечений, как элемент управления противником в период назревания криминального конфликта.
21. Специальная огневая подготовка на основе типичного оружия, методика разработки тестов с учётом предполагаемых тактических задач.
22. Холодное оружие в тактике выполнения задач спецподразделения, индивидуальный подбор, перспективная техника.
23. Инновации в области создания новых типов защитной экипировки для тренинга специальных задач и рукопашного боя.
24. Практика внушения в управлении конфликтом и при доминировании в группе.

25. Преподаватели Ашкинази С. М., Терещенко С. Г. Эволюция и тенденции развития рукопашного боя, как средства ведения вооружённой борьбы.
26. Развитие, содержание, теории и методики обучения рукопашному бою.
27. Древние методики массового обучения войск.
28. Рукопашный бой, как средство психологической подготовки личного состава спецподразделений.
29. Проблемные вопросы программно-целевого проектирования и совершенствования систем подготовки к рукопашному бою.
30. Системы обучения рукопашному бою в спецподразделениях армий зарубежных стран: США, Германия, Франция, Китай, Северная Корея, Израиль.
31. Особенности взаимосвязи обучения и воспитания в процессе занятий единоборствами.
32. Базово-кустовой подход к обучению исполнителей технике рукопашного боя.
33. Контроль за уровнем подготовленности по рукопашному бою (педагогический, медицинский, оперативный, текущий, итоговый).
34. Психофизические аспекты подготовки в восточных единоборствах и возможность их использования в системе обучения сотрудников спецназначения рукопашному бою.
35. Характеристика психических состояний в условиях эмоциональной напряжённости и стресса. Основы психорегуляции и психического самоуправления.
36. Организация и методика проведения практических занятий и тренировок по РБ.
37. Особенности проведения подготовительной и заключительной части занятий по РБ.
38. Техника работы с противником, вооружённым ножом: без оружия, с подручными средствами.
39. Техника болевых приёмов, удержания, сопровождения на болевых приёмах.
40. Технические средства в процессе обучения боевым единоборствам.
41. Психологическая подготовка сотрудников служб безопасности.

Значком * выделены разделы, которые при соответствующем изменении пригодны для преподавания инструкторами полноконтактных видов спорта.

Всё предлагаемые темы рассчитаны на преподавание руководителями и инструкторами боевой подготовки спецподразделений и служб безопасности, каждая тема преподаётся с учётом инноваций, разработанных центром в области систем обучения. На каждую тему отводится по два академических часа лекционных занятий (нового типа) и два часа практических демонстраций или деловых игр, в зависимости от направленности темы.

Преподавание перечисленных тем возможно при наличии 10 опечатанных и пронумерованных листов формата А4, прошитой, пронумерованной и опечатанной тетради. Аудио- и видеозапись не приветствуется.

Изменение количества часов, отведённых на тему, в большей степени зависит от предполагаемой глубины её раскрытия, предположительным тактическим применением, а учитывая индивидуальную направленность системы обучения, и от количества слушателей.

Лекции могут проводиться как на базе центра, так и на выезде, в зависимости от объективных обстоятельств, связанных с работой подразделения либо с пожеланием заказчика.

Учитывая направленность предлагаемых тем (ДСП), подразделение должно иметь соответствующий разрешающий Допуск, пакет документов, при индивидуальной работе с инструкторами требуется направление от командировающей организации с определением её статуса, учебный процесс с частными слушателями возможен только при наличии бланка проверки МВД. Подобные ограничения не распространяются на преподавание спортивных тематик и проведение сборов по полноконтактным видам рукопашного боя.

Преподавательский состав:

- Полковник Ашкинази Сергей Максимович, доктор педагогических наук, профессор, начальник кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя ВИФК, мастер спорта СССР, 3-й Дан по боевому каратэ;
- Полковник Терещенко Семён Георгиевич, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР;
- Кочергин Андрей Николаевич, руководитель Центра прикладных исследований, мастер спорта СССР, международный Будо & Комбат инструктор, Сихан 5-й Дан боевое каратэ «Кои но такинобори рю» и мастер 5-го Дана джиу-джитсу.

Санкт-Петербург МИПК «Перспектива» Ул. Ушинского, 6 Тел. 591-47-00

Библиография

- Алан Уотс. Путь Дзен.
Брюс Ли. Путь к мастерству.
Вен Нум. Дим-мак искусство точечного удара.
Дайсэцу Судзуки. Основы Дзэн-буддизма.
Доктор К. Г. Юнг. О работах Дайсэцу Тайтаро Судзуки.
Доктор К. Г. Юнг. О работах Дайсэцу Тайтаро Судзуки.
Долин А. А. Попов Г. В. Кэмпо.
Красулин И. А. Жёсткий цигун.
Миямото Мусаси. Пять колец.
Национальная федерация рукопашного боя. Рукопашный бой, правила соревнований.
Ояма Масутацу. Начинающим заниматься каратэ.
Петров В. Н. Практические советы народных целителей Востока.
Ролан Хаберзетцер. Базовые ката стиля Сётокан.
Спеваковский А. Б. Самураи — военное сословие Японии.
Сунь-цзы. Сунь-цзы.
Сэкида Кацуки. Практика Дзэн.
Тарас А. Е. Боевая машина.
Тарас А. Е. Заруцкий Ф. Подготовка разведчика.
Фунакоси Гитин. Сёто ёва (Ночные беседы Сёто).
Хироказу Каназава. Нунчаку.
Харлампиев. Борьба самбо.
Харэта Сора. Техника боя с тремя противниками.
Юкио Мисима. Хагакурэ Ньюмон.
Ямамота Цунетомо. Хагакурэ (Сокрытое в листве. Книга самурая).



Кочергин А.
Международный инструктор
Сихан 5 дан (главный наставник IUKKK)



Обратный хват НДК17
(нож диверсионный
Кочергина, длина клинка 170
мм)



Сикири.
Психический тренинг,
позволяющий создать боевой
взгляд и войти в боевой транс.
Выполняется на выдохе перед
зеркалом.

Состояние «Мэцкей» при ударе.
Тотальная решимость идти до
конца.















Векторная схема.

Коллекционный вариант НДК 17
(нож диверсионный Кочергина,
длина клинка 170 мм).



